

Согласовано: Начальник управления Роспотребнадзора
по Кировской области в Вятскополянском районе
А.А.Балакин



[Handwritten signature]

приказ
Директор школы
Габдрахманов Р.Р.

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

№ по сборнику рецептов	прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1 неделя												
понедельник												
завтрак												
6	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	5,7	11,5	7,0	0,3	0,0	0,0	5
451	Котлеты рубленые из говядины	90	8,0	9,5	6,3	190,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,81
332	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40,0	211,0	11,2	8,8	0,9	0,1	0,0	0
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0
1	хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	43,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0
	итого		16,7	14,5	72,2	484,7	65,4	36,7	4,2	0,2	0,1	
вторник												
завтрак												
16	Салат из свежей моркови	80	0,8	3,6	11,6	80,0	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	
471	фрикадельки в соусе	60/50	7,5	9,1	19,0	116,0	24,2	20,9	0,9	0,0	0,0	0,08
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,4	5,3	34,8	220,0	15,5	147,0	5,0	0,2	0,1	0
631	Компот из яблок	200	0,0	0,0	17,2	68,0	6,0	3,1	0,8	0,0	0,0	1,6
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0
	итого		18,70	18,00	97,60	555,00	67,50	170,30	111,90	26,76	0,70	
среда												
завтрак												
83	Котлета рыбная	90	8,6	4,8	7,2	106,4	39,8	25,5	1,1	0,2	0,1	0,3
520	Картофельное пюре	180/5	3,0	5,0	19,0	140	43,7	35,3	1,3	0,1	0,1	6,2
10	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	3,0	7,2	65,0	49,0	17,1	0,6	0,0	0,6	18,2
636	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0	12
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0
1	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	8,1	9,9	0,6	0,1	0,0	0
	итого		17,2	21,4	89,0	628,4	172,9	93,5	5,8	0,5	0,9	
четверг												
завтрак												
205	Рагу из овощей с куриной грудкой	80	10,00	12,00	6,50	163,00	45,30	15,40	1,00	0,00	0,09	0,5
297	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,10	6,60	6,40	88,00	37,20	20,20	1,30	0,00	0,04	9
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,70	18,30	0,61	0,00	0,00	0,32
10	хлеб ржаной	25	2,00	0,00	15,00	71,00	17,00	0,00	2,00	0,10	0,00	0
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,60	0,05	0,03	0
	итого		16,50	27,25	70,00	578,00	136,30	113,2	5,51	0,15	0,16	
пятница												
завтрак												
451	Котлета рубленая из говядины	90	9,0	10,2	7,0	220,0	25,4	20,9	1,0	0,1	0,1	0,81
534	Капуста тушеная	180	4,0	4,0	15,0	136,0	92,4	45,2	1,7	0,1	0,1	29,7
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8
25	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	1,2	3,0	7,2	65,0	49,0	17,1	0,6	0,0	0,6	18,2
1	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	17,0	0,0	2,0	0,1	0,0	0
	итого		16,4	17,2	54,4	533,0	186,9	84,0	5,5	0,3	0,8	

№ по сборнику рецептов	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
2 неделя											
понедельник											
завтрак											
	Салат из моркови с сыром	80	0,8	3,6	11,6	80,0	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
75	Котлета Рябушка (из птицы)	80	8,5	9,0	17,0	153,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
205	Каша рисовая молочная	180/5	4,0	3,6	37,7	237,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
297	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
686	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
779	итого		15,5	16,2	91,5	582,0	7,0	4,8	670,8	195,6	4,6
вторник											
завтрак											
	Салат весенний из св. капусты с маслом растит.	60	1,2	3,0	7,2	57,6	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
43	Котлета рубленая из говядины	90	9,0	10,2	6,3	190,0	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
451	Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	201,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
332	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	27,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
705	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
773	итого		16,2	19,2	94,5	595,6	0,0	17,4	257,4	557,3	1,6
среда											
завтрак											
	Котлета рыбная	80	8,6	4,8	7,2	106,4	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
388	Картофельное пюре	180/5	3,0	5,0	19,0	140,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
	Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	5,7	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0
631	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		18,0	18,4	82,8	569,1	53,3	5,7	1080,4	83,8	1,0
четверг											
завтрак											
	Салат из свеклы с маслом растительным	80	1,1	6,6	6,4	88,0	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
71	Фрикадельки в соусе	60/50	7,5	7,1	7,8	116,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
471	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,4	5,3	34,8	220,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
297	Кисель из конц на плод или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		19,0	19,0	84,0	571,0	4,8	2,4	303,2	51,4	3,6
пятница											
завтрак											
	Плов из куриной грудки	180	14,0	18,2	41,0	402,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
278	Огурцы свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	5,7	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
	Компот из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
636	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		18,0	18,2	98,0	578,7	17,0	4,0	278,0	51,0	1,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, 2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп

2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот

3. Блюда из котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов

5. По просьбе родителей

Согласовано: Начальник управления Роспотребнадзора
по Кировской области в Вятскополянском районе
А.А. Балакин



приказ №135 от 01.09.2023г
Директор школы Габдрахманов Р.Р./

ИИМЯ?

меню с12 до 18 лет, сезон: осень - зима

№ по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя											
понедельник											
завтрак											
6	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	10,5	7,1	190,0	5,1	0,0	101,7	29,2	1,6
332	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301,0	0,0	0,0	70,0	306,7	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		18,2	16,9	85,0	611,0	21,4	0,0	401,7	355,9	2,7
вторник											
завтрак											
71	Салат из свежей моркови	100	1,0	4,5	14,5	100,0	8,0	2,4	172,0	27,4	0,6
461	Фрикадельки в соусе	60/50	7,5	10,1	19,0	116,0	3,0	0,0	96,0	44,9	1,7
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	0,0	0,0	170,0	21,6	7,0
631	Компот из яблок	200	0,0	0,0	17,2	68,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		18,90	19,90	100,50	663,00	18,00	2,40	578,00	106,90	10,32
среда											
завтрак											
388	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	0,0	0,0	59,2	59,6	1,7
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	29,9	190,0	33,7	0,0	667,0	116,5	1,6
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	81,0	36,8	0,8	151,8	463,8	0,8
	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0
636	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		21,9	26,0	118,2	694,4	85,8	6,5	936,2	653,9	4,1
четверг											
завтрак											
297	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,10	6,60	6,40	88,00	37,20	20,20	1,30	0,00	0,04
205	Рагу из овощей с куриной грудкой	100	12,00	14,00	7,00	198,00	45,30	15,40	1,00	0,00	0,09
1	Бутерброд с маслом	30	2,40	8,60	14,60	146,00	8,10	9,90	0,60	0,05	0,03
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,50	27,50	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		18,50	29,70	70,50	626,00	91,60	46,50	66,90	38,05	1,16
пятница											
завтрак											
25	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	1,2	3,0	7,2	65,0	49,0	17,1	0,6	0,0	0,6
451	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	10,5	7,1	190,0	5,1	0,0	101,7	29,2	1,6
534	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	174,0	122,7	0,0	369,0	142,6	1,7
	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		16,2	21,0	75,0	596,0	182,8	17,1	526,3	184,8	3,9

№ по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe
2 неделя											
понедельник											
завтрак											
	Салат из моркови с сыром	100	1,00	4,50	14,50	100,00	8,00	2,40	172,00	27,40	0,56
75	Котлета Рябушка (из птицы)	80	10,0	9,0	17,0	154,0	1,3	0,0	18,0	10,5	1,6
297	Каша рисовая молочная	180/5	4,00	3,60	41,70	301,00	0,00	0,00	92,00	11,00	2,02
297	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	10,2	41,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
779	итого		17,0	17,1	98,4	667,0	15,3	2,4	337,0	61,9	4,1
вторник											
завтрак											
	Салат весенний из св. капусты с маслом растит.	100	2,2	4,5	10,5	81,0	36,8	0,8	151,8	463,8	0,8
43	Котлета рубленая из говядины	90	8,0	10,5	7,1	190,0	5,1	0,0	101,7	29,2	1,6
451	Макароньы отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301,0	0,0	0,0	70,0	306,7	1,1
332	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
773	итого		20,6	21,4	103,6	719,0	41,9	0,8	352,5	805,7	3,5
среда											
завтрак											
	Котлета рыбная	70	8,6	4,8	7,2	106,4	0,0	0,0	59,2	59,6	1,7
520	Картофельное пюре	230/8	4,7	8,1	29,9	190,0	33,7	0,0	667,0	116,5	1,6
	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	26,0	100,0	15,3	5,7	0,2	0,0	0,0
631	Бутерброд с маслом	30	2,4	8,6	14,6	146,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
648	Хлеб ржаной	50	2,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		17,7	21,5	109,7	698,4	65,0	5,7	981,4	200,1	3,3
четверг											
завтрак											
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,5	7,9	4,7	100,0	3,8	0,0	0,0	20,5	0,5
71	Фрикадельки в соусе	60/50	7,5	10,1	19,0	116,0	3,0	0,0	96,0	44,9	1,7
471	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	8,4	5,3	34,8	308,0	0,0	0,0	170,0	21,6	7,0
297	Кисель п/я	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
	итого		19,4	23,3	93,5	671,0	6,8	0,0	295,0	94,0	9,3
пятница											
завтрак											
	Плов из куриной грудки	250	16,3	18,0	50,4	450,0	4,7	4,0	320,0	32,0	4,3
278	Огурцы свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	5,7	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
278	Компот из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
648	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
	итого		16,3	18,0	92,4	626,7	20,7	4,0	462,0	59,0	4,3

прмечания

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, 2012г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей

#ССЫЛКА!
320,00

#ССЫЛКА!
0,00544

#ССЫЛКА!
0,14