

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Уржума Кировской области



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ №3  
г. Уржума Кировской области  
Н.М.Медведева  
« 01 » сентября 2024г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания  
обучающихся 1-4 классов  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
г. Уржума Кировской области, получающих основное и среднее общее образование  
(сезон: осень)

2024 учебный год

**меню с 7 до 11 лет, сезон: осень 2024**

<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Ca	Fe
1	108	Котлета мясная (полуфабриката)	80	11,90	7,90	12,20	170,00	0,02	0,00	29,44	1,11
2	203	Макаронные изделия отварные с масл.	150	5,50	5,80	30,50	195,70	0,00	0,03	12,10	0,80
3	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	8,60	0,00
4	54-5з	Салат из свежей помидор и огурцов	100	1,00	5,10	3,00	62,60	19,20	107,30	28,30	0,78
5	пром	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	19,52	90,93	0,29	0,00	18,21	1,25
<b>итого</b>			<b>570,00</b>	<b>20,62</b>	<b>19,25</b>	<b>88,52</b>	<b>612,13</b>	<b>19,51</b>	<b>107,33</b>	<b>96,65</b>	<b>3,94</b>

<b>вторник</b>											
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Ca	Fe
1	54-22м	Рагу из курицы	200	20,900	7,000	17,600	217,40	11,30	260,00	32,00	2,13
2	54-2з	Огурец в нарезке	30	4,20	9,00	17,10	162,90	10,29	0,00	26,27	0,90
3	109	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94,00	0,52	0,00	105,86	0,11
4	пром	Хлеб пшен.форм.в/с	50	3,38	0,40	25,03	117,50	0,00	0,00	9,20	0,44
<b>итого</b>			<b>480,00</b>	<b>31,38</b>	<b>19,20</b>	<b>74,63</b>	<b>591,80</b>	<b>22,11</b>	<b>260,00</b>	<b>173,33</b>	<b>3,58</b>

<b>среда</b>											
№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Ca	Fe
1	294	Котлета рубленая из птицы	100	2,67	6,11	9,78	116,33	0,11	0,00	32,78	0,77
2	54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,00	18,40	6,90	0,49

3	344	Компот из свежих плодов	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	7,30	0,00
4	пром	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	19,52	90,93	0,29	0,00	18,21	1,25
5	54-3	Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	1,34	64,00	4,60	0,26
<b>итого</b>			<b>540,0</b>	<b>10,24</b>	<b>12,56</b>	<b>93,55</b>	<b>539,06</b>	<b>1,74</b>	<b>82,40</b>	<b>69,79</b>	<b>2,77</b>

**четверг**

№	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe
1	260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,80	0,74	0,00	17,44	2,45
2	7	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,60	243,75	0,00	0,00	14,82	4,60
3	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,00	14,20	0,36
4	пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,40	25,03	117,50	0,00	0,00	9,20	0,44
<b>итого</b>			<b>480,00</b>	<b>23,75</b>	<b>19,95</b>	<b>81,14</b>	<b>600,05</b>	<b>3,57</b>	<b>0,00</b>	<b>55,66</b>	<b>7,85</b>

**пятница**

№	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe
1	54-7р	Рыба припущен.в молоке (минтай)	80	10,50	6,00	2,30	105,30	0,90	7,22	55,00	0,59
2	128	Пюре картофельное	150	3,10	9,20	18,00	173,00	17,80	0,05	42,00	1,00
3	54-16з	Винегрет	100	0,60	5,30	4,10	67,10	2,26	72,90	12,00	0,40
4	109	Напиток кофейный	200	2,90	2,80	14,90	94,00	0,52	0,00	105,86	0,11
5	пром	Хлеб ржаной	40	2,70	0,33	20,02	93,86	0,00	0,00	7,34	0,35
6		Фрукты									
<b>итого</b>			<b>570,00</b>	<b>19,80</b>	<b>23,63</b>	<b>59,32</b>	<b>533,26</b>	<b>21,48</b>	<b>80,17</b>	<b>222,20</b>	<b>2,45</b>

**2 неделя**

**понедельник**

№	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe
1	32	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	6,88	0,00	31,70	1,25
2	54-1з	Сыр твердых сортов	20	4,67	5,87	0,00	71,67	0,14	52,00	176,00	0,20
3	387	Напиток из варенья	200	0,10	0,00	26,30	105,40	1,10	0,00	13,60	0,40
4	54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	274,90	0,54	41,60	127,00	1,32
5	пром	Хлеб пшен. форм. в/с	50	3,38	0,40	25,03	117,50	0,00	0,00	9,20	0,44
6	пром	Хлеб ржаной	40	2,70	0,33	20,02	93,86	0,00	0,00	7,34	0,35
<b>итого</b>			<b>760,00</b>	<b>27,60</b>	<b>25,08</b>	<b>122,08</b>	<b>824,11</b>	<b>8,66</b>	<b>93,60</b>	<b>364,84</b>	<b>3,96</b>

**вторник**

№	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe
1	216	Картофель тушеный	150	3,08	9,25	22,33	186,67	12,12	0,00	23,33	1,35
2	288	Птица отварная	100	21,30	23,50	0,50	298,20	21,40	0,09	50,90	1,70
3	54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	8,00	33,00	5,28	1,06	6,70	0,08
4	пром	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	19,52	90,93	0,29	0,00	18,21	1,25
5											
<b>итого</b>			<b>490,0</b>	<b>26,80</b>	<b>33,20</b>	<b>50,35</b>	<b>608,80</b>	<b>39,09</b>	<b>1,15</b>	<b>99,14</b>	<b>4,38</b>

**среда**

№	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe
1	54-25.к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,61	26,40	149,00	0,42
2	54-1з	Сыр твердых сортов	30	7,00	8,80	0,00	107,00	0,21	78,00	264,00	0,30
3	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	0,00	14,20	0,36

4	пром	Батон	35	2,63	1,02	17,99	92,75	0,00	0,00	7,34	0,35
5	пром	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	19,52	90,93	0,29	0,00	18,21	1,25
6		Фрукты									
			<b>505,00</b>	<b>17,28</b>	<b>15,69</b>	<b>81,41</b>	<b>537,18</b>	<b>3,94</b>	<b>104,40</b>	<b>452,75</b>	<b>2,68</b>

**четверг**

№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)			
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe
1	294	Котлета рубленая из птицы	100	2,67	6,11	9,78	11,60	0,11	0,00	32,78	0,77
2	7	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,60	243,75	0,00	0,00	14,82	4,60
3	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,24	6,46	60,40	17,00	0,00	24,90	0,46
4	344	Компот из свежих плодов	200	0	0	23	92,9	0	0	7,3	0
5	пром	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	19,52	90,93	0,29	0,00	18,21	1,25
6	54-3	Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	1,34	64,00	4,60	0,26
7	54-60	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	0	62,4	19	22

<b>итого</b>			<b>680,00</b>	<b>21,24</b>	<b>21,10</b>	<b>102,11</b>	<b>591,58</b>	<b>18,74</b>	<b>126,40</b>	<b>121,61</b>	<b>29,34</b>
--------------	--	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------

**пятница**

№	Номер рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
				Б	Ж	У		С	А	Са	Fe	
1	54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,95	9,72	5,40	153,00	0,00	6,48	15,00	1,47	
2	128	Пюре картофельное	150	3,10	9,20	18,00	173,00	17,80	0,05	42,00	1,00	
3	943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40	
4	пром	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	19,52	90,93	0,29	0,00	18,21	1,25	
			<b>итого</b>	<b>470,00</b>	<b>16,47</b>	<b>19,37</b>	<b>56,92</b>	<b>444,93</b>	<b>18,09</b>	<b>6,53</b>	<b>81,21</b>	<b>4,12</b>

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"


При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептур 1996г, 1997г, 2004г, 2022г, ТТК.

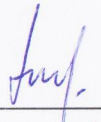
В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности соответствию с таблицей замены пищевых продуктов.

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. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей

" 01 " сентября 2024г.

Директор  Н.М.Медведева  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.)

шеф повар  Файзрахманова Р.Г.  
(должность) (подпись) (Ф.И.О.)