

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ

г. Сосновка Вятскополянского района

Кировской области

А.Г.Нейман

«01» марта 2021 г.



Примерное льготное десятидневное меню
школьной столовой
для детей с 7-ми до 11-ти лет
на весенне-летний период
МКОУ ООШ г. Сосновка

ДЕНЬ:

ПОНЕДЕЛЬНИК, вторник

Понедельник, вторник

НЕДЕЛЯ:

Первая

Первая

СЕЗОН:

Весенне-летнее

Весенне-летнее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 7 до 11 лет

С 7 до 11 лет

ЛЫГОТНОЕ МЕНЮ

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	200/5	6,00	8,00	29,80	216,00	0,07	0,15	0,53	127,11	18,92	0,42
Сок натуральный виноградный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	65/53	250	16,45	10,63	33,09	306,00	0,25	0,13	7,54	52,56	52,9	3,12
Рожки отварные с тертым сыром	229	180	11,10	12,80	32,20	293,00	0,07	0,11	0,15	225,34	19,27	0,91
Колбаса вареная со сливочным маслом	131	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0,00	22,97	13,31	1,61
Сок натуральный персиковый		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,20	4,00	14,00	0,00	2,80
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			50,42	54,64	170,52	1419,58	0,54	0,71	16,22	470,26	114,30	12,86
ВТОРНИК												
Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	208	200/5	7,20	8,90	34,10	246,00	0,18	0,16	0,51	126,04	44,04	1,14
Сок натуральный яблочный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	58/53	250/10	10,25	11,93	13,19	201,00	0,07	0,09	10,82	48,85	34,03	1,76
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Оладьи из печени по-купецски со сливочным маслом	128	100/5	20,12	14,00	13,50	261,00	0,24	1,70	12,39	30,72	23,62	6,31
Компот из кураги	310	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			47,64	42,14	170,42	1262,58	0,81	2,32	40,46	291,23	154,17	15,37

Среда, четверг
Первая
Весенне-летнее
С 7 до 11 лет

Льготное меню

неделя:

сезон:

возрастная категория:

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
СРЕДА												
Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	206	200/5	7,60	9,90	31,40	246,00	0,20	0,18	0,51	140,11	56,33	1,60
Сок натуральный персиковый		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	64/53	250	10,95	9,23	16,09	197,00	0,09	0,10	7,48	32,14	29,03	1,47
Каша рисовая рассыпчатая	187	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0,00	5,48	29,94	0,62
Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	110	100/50	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,07	0,59	14,78	22,15	0,95
Чай с сахаром	300	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			40,22	41,34	168,52	1231,58	0,47	0,42	12,58	221,05	147,35	8,67
ЧЕТВЕРГ												
Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом	193	200/5	8,72	9,04	35,60	260,00	0,21	0,22	0,49	119,82	105,60	3,30
Сок натуральный виноградный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	55/53	250/10	10,25	12,53	9,99	195,00	0,08	0,09	14,88	51,73	32,15	1,51
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Шницель рыбный со сливочным маслом	83	100/5	15,87	10,62	15,25	221,00	0,14	0,14	0,37	46,29	29,65	0,97
Кисель	324	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			44,41	39,40	159,27	1185,58	0,68	0,61	32,19	289,32	211,38	11,08

Льготное меню

Первая

Весенне-летнее

С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe	
ПЯТНИЦА													
Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	191	200/5	5,80	8,00	40,10	257,00	0,07	0,15	0,50	116,99	33,58	0,54	
Сок яблочный натуральный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80	
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60	
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	56/53	250/10	10,65	12,13	16,99	223,00	0,11	0,10	9,58	34,96	35,56	1,65	
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47	
Котлета куриная со сливочным маслом	136	100/6	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,39	22,00	22,69	1,79	
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06	
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60	
Итого:			47,82	49,64	181,72	1388,58	0,67	0,56	15,59	221,84	262,00	13,51	

Льготное меню

РЕЗУЛЬТАТЫ:

СВОИ:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом	206	200/5	7,60	9,90	31,40	246,00	0,20	0,18	0,51	140,11	56,33	1,60
Сок натуральный персиковый		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Суп картофельный овсяный на курином бульоне	63/53	250	11,15	9,43	20,89	216,00	0,11	0,11	9,88	35,40	37,07	1,72
Каша рисовая рассыпчатая	187	180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,03	0,00	5,48	29,94	0,62
Сосиска отварная со сливочным маслом	131	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	0,02	0,08	0,00	22,97	13,31	1,61
Чай с сахаром	300	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			39,02	47,04	160,72	1242,58	0,48	0,44	14,39	232,50	146,55	9,58
ВТОРНИК												
Каша гречневая молочная вязкая со сливочным маслом	193	200/5	8,72	9,04	35,60	260,00	0,21	0,22	0,49	119,82	105,60	3,30
Сок натуральный виноградный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	56/53	250/10	10,65	12,13	16,99	223,00	0,11	0,10	9,58	34,96	35,56	1,65
Жаркое по-домашнему	98	200	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59
Кисель	324	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			44,54	42,38	145,92	1160,58	0,59	0,54	22,84	207,42	199,41	12,60

Среда, четверг
Вторая
Весенне-летнее
С 7 до 11 лет

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Льготное меню

Наименование блюда	номер рецеп- туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен- ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
СРЕДА												
Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	208	200/5	7,20	8,90	34,10	246,00	0,18	0,16	0,51	126,04	44,04	1,14
Сок натуральный яблочный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	65/53	250	16,45	10,63	33,09	306,00	0,25	0,13	7,54	52,56	52,90	3,12
Рожки отварные	227	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92
Шницель куриный со сливочным маслом	136	100/6	15,00	21,40	15,50	316,00	0,07	0,11	0,39	22,00	22,69	1,79
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,10	0,00	9,30	37,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			51,22	46,94	185,82	1402,58	0,68	0,46	13,56	242,92	139,33	11,03
ЧЕТВЕРГ												
Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	200/5	6,00	8,00	29,80	216,00	0,07	0,15	0,53	127,11	18,92	0,42
Сок натуральный персиковый		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Борщ из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	58/53	250/10	10,25	11,93	13,19	201,00	0,07	0,09	10,82	48,85	34,03	1,76
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Биточек рыбный со сливочным маслом	83	100/5	15,87	10,62	15,25	221,00	0,14	0,14	0,37	46,29	29,65	0,97
Сок натуральный виноградный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	0,75
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			42,69	37,96	156,87	1170,58	0,55	0,56	32,17	307,25	126,58	9,14

ДЕНЬ:

Пятница

Льготное меню

Неделя:

Вторая

Сезон:

Весенне-летнее

Возрастная категория:

С 7 до 11 лет

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
ПЯТНИЦА												
Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	191	200/5	5,80	8,00	40,10	257,00	0,07	0,15	0,50	116,99	33,58	0,54
Сок натуральный яблочный		200	1,00	0,20	20,20	99,00	0,02	0,02	4,00	14,00	0,00	2,80
Батон		30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,02	0,00	6,60	9,90	0,60
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	55/53	250/10	10,25	12,53	9,99	195,00	0,08	0,09	14,88	51,73	32,15	1,51
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47
Котлета мясная со сливочным маслом	99	100/5	20,60	18,30	17,50	320,00	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85
Компот из кураги	310	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,21	0,29	14,62	8,50	0,92
Хлеб ржаной		32	2,56	0,21	19,20	90,88	0,04	0,00	0,00	7,68	0,00	0,60
Итого:			53,42	47,04	198,62	1448,58	0,72	0,80	20,05	271,85	279,44	14,29
ВСЕГО калорий						12912,80						

Примечание:

1. Все овощи и фрукты обрабатываются теплой, кипяченой водой;
2. Используется йодированная соль и хлеб с добавлением йодированной соли;
3. Проводится витаминизация 3-ех блюд;
4. Примерное меню составлено с использованием " Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа 2018 г. в 2-ух частях ООО Фирма "Партнер"