

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка

Вятскополянского района

Кировской области

А.Г.Нейман

«26» августа 2024 г.



**Примерное Льготное десятидневное меню  
школьной столовой  
для детей с 12-ти лет и старше  
на осенне-зимний период  
МКОУ ООШ г. Сосновка**

2024 г.

**ДЕНЬ:**  
**НЕДЕЛЯ:**  
**СЕЗОН:**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

Понедельник, вторник  
 Первая  
 Осенне-зимнее  
 С 12-ти лет и старше

**ЗАВТРАК-ОБЕД (Льготники)**

Наименование блюда	номер рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с бобовыми	65	250	7,30	4,40	30,80	204,00	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
Пельмени "Элитные" отварные из говядины и курицы со сметаной	440	200/20	21,10	12,45	36,06	341,00	0,17	0,17	0,39	24,40	0,00	0,97
Свежий огурец порционно		60	0,43	0,05	1,74	6,60	0,00	0,00	1,20	12,00	3,00	0,30
Компот из смеси сухофруктов	310	200	0,50	0,10	30,90	123,00	0,06	0,19	0,10	14,19	8,07	0,89
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>39,29</b>	<b>23,77</b>	<b>134,46</b>	<b>922,36</b>	<b>0,50</b>	<b>0,47</b>	<b>7,65</b>	<b>318,89</b>	<b>97,30</b>	<b>5,95</b>
<b>ВТОРНИК</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	55	250/10	2,00	5,40	8,80	96,00	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
Картофельное пюре	146	180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
Куриные наггетсы со сливочным маслом		120/6	17,28	22,14	17,55	338,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	6	60	1,30	2,70	6,20	57,00	0,02	0,03	12,99	35,30	12,32	0,45
Компот из кураги	310	200	0,50	0,10	30,90	123,00	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>34,74</b>	<b>43,01</b>	<b>122,41</b>	<b>1027,76</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>38,86</b>	<b>362,83</b>	<b>118,33</b>	<b>4,87</b>



**ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ)**

Среда, четверг

Первая

Осенне-зимнее

С 12-ти лет и старше

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Наименование блюда	номер рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
<b>СРЕДА</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с рыбной консервой	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	1,26
Макаронные изделия отварные	227	180/5	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,88
Тефтели из говядины с рисом и с соусом	110	100/50	11,50	16,87	14,50	259,00	0,02	0,06	0,35	16,07	24,01	1,01
Чай с сахаром	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>36,77</b>	<b>36,44</b>	<b>112,90</b>	<b>943,01</b>	<b>0,27</b>	<b>9,22</b>	<b>16,65</b>	<b>302,69</b>	<b>124,13</b>	<b>4,74</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник ленинградский со сметаной	56	250/10	2,40	5,00	15,70	123,00	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
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	24,00	11,67	13,83	259,00	0,14	0,15	0,20	62,00	53,32	1,25
Напиток яблочный	320	200	0,10	0,10	24,00	94,00	0,01	0,00	1,00	4,15	1,95	0,54
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>40,16</b>	<b>29,44</b>	<b>112,49</b>	<b>889,76</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>21,66</b>	<b>361,91</b>	<b>156,53</b>	<b>5,45</b>

**ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИК)**

**ДЕНЬ:** Пятница  
**НЕДЕЛЯ:** Первая  
**СЕЗОН:** Осенне-зимнее  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:** С 12-ти лет и старше

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	58	250/10	2,00	5,40	12,80	111,00	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
Котлета рубленая из птицы 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
Салат из свеклы с растительным маслом	25	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,01	0,02	1,41	24,65	14,02	0,90
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>38,76</b>	<b>45,17</b>	<b>123,86</b>	<b>1093,76</b>	<b>0,51</b>	<b>0,38</b>	<b>12,17</b>	<b>337,30</b>	<b>267,17</b>	<b>10,97</b>



НЕДЕЛЯ:  
СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник

Вторая

Осенне-зимнее

С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ)

Наименование блюда	номер рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с бобовыми	65	250	7,30	4,40	30,80	204,00	0,20	0,08	4,66	38,30	42,23	2,23
Макаронник с мясом	124	200/7	23,10	21,50	31,60	419,00	0,10	0,15	0,22	21,26	32,02	1,85
Свежий огурец порционно		60	0,43	0,05	1,74	6,60	0,00	0,00	1,20	12,00	3,00	0,30
Компот из кураги	310	200	0,50	0,10	30,90	123,00	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>41,29</b>	<b>32,82</b>	<b>130,00</b>	<b>1000,36</b>	<b>0,43</b>	<b>0,45</b>	<b>7,49</b>	<b>315,75</b>	<b>129,32</b>	<b>6,83</b>
<b>ВТОРНИК</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник ленинградский со сметаной	56	250/10	2,40	5,00	15,70	123,00	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
Жаркое по-домашнему	98	140/60	19,30	19,90	18,90	334,00	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	6	70	1,52	3,15	7,23	67,00	0,02	0,04	15,16	41,18	14,37	0,52
Компот из смеси сухофруктов	310	200	0,50	0,10	30,90	123,00	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>33,68</b>	<b>34,92</b>	<b>107,69</b>	<b>894,76</b>	<b>0,39</b>	<b>0,50</b>	<b>32,05</b>	<b>332,29</b>	<b>137,97</b>	<b>7,42</b>



**ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИК)**

**ДЕНЬ:**  
**НЕДЕЛЯ:**  
**СЕЗОН:**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

Среда, четверг  
 Вторая  
 Осенне-зимнее  
 С 12-ти лет и старше

Наименование блюда	номер рецеп-туры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
<b>СРЕДА</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	55	250/10	2,00	5,40	8,80	96,00	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,60	6,80	46,30	312,00	0,31	0,16	0,00	17,21	162,83	5,58
Оладьи из печени по-кунцевски со сливочным маслом	128	100/5	20,11	14,00	13,55	263,00	0,23	1,70	12,38	24,25	23,24	6,25
Чай с сахаром и с лимоном	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>42,87</b>	<b>32,97</b>	<b>112,91</b>	<b>956,76</b>	<b>0,67</b>	<b>1,95</b>	<b>26,81</b>	<b>314,81</b>	<b>250,66</b>	<b>14,18</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	58	250/10	2,00	5,40	12,80	111,00	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08
Каша рисовая рассыпчатая	187	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00	0,04	0,03	0,00	5,57	30,52	0,63
Биточек рыбный со сливочным маслом	83	100/5	24,00	11,67	13,83	259,00	0,14	0,15	0,20	62,00	53,32	1,25
Салат из свеклы с растительным маслом	25	60	1,00	4,80	5,00	69,00	0,01	0,02	1,41	24,65	14,02	0,90
Напиток яблочный	320	200	0,10	0,10	24,00	94,00	0,01	0,00	1,00	4,15	1,95	0,54
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>41,46</b>	<b>33,44</b>	<b>135,59</b>	<b>1028,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>11,86</b>	<b>367,08</b>	<b>166,71</b>	<b>5,96</b>



**ДЕНЬ:**  
**НЕДЕЛЯ:**  
**СЕЗОН:**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:**

Пятница  
 Вторая  
 Осенне-зимнее  
 С 12-ти лет и старше

**ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ)**

Наименование блюда	номер рецептуры	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энерг. цен-ть, Ккал	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Mg	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		180	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Печенье		15	1,14	1,47	11,16	62,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с рыбной консервой	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	47,35	1,26
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 рубленый из птицы 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	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
Хлеб дарницкий	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
<b>Итого:</b>			<b>37,47</b>	<b>42,47</b>	<b>97,90</b>	<b>933,01</b>	<b>0,38</b>	<b>9,37</b>	<b>29,14</b>	<b>340,28</b>	<b>148,12</b>	<b>5,88</b>
<b>ВСЕГО каллорий</b>						<b>9690,30</b>						

**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 2021 г. в 2-ух частях ООО Фирма "Партнер";

При образовании экономии денежных ассигнований возможна выдача дополнительно: фруктовых соков пакетированных