

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ

г. Сосновка Вятскополянского района

Кировской области

А.Г.Нейман

«26» августа 2024 г.



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

ДЕНЬ: Понедельник, вторник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК (ПЛАТНЫЕ)

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
ПОНЕДЕЛЬНИК												
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
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
Итого:			24,67	13,08	82,06	547,81	0,30	0,39	1,69	64,59	29,87	3,72
ВТОРНИК												
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
Итого:			25,42	31,32	92,01	761,21	0,29	0,37	25,55	106,21	73,27	4,14

ДЕНЬ: Среда, четверг
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК (ПЛАТНЫЕ)

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
СРЕДА												
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
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
Итого:			20,84	21,75	76,96	605,21	0,17	0,11	0,35	41,39	51,58	3,48
ЧЕТВЕРГ												
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
Итого:			30,44	18,15	75,19	596,21	0,36	0,30	13,65	122,87	108,15	4,59

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

ЗАВТРАК (ПЛАТНЫЕ)

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
ПЯТНИЦА												
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
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
Итого:			29,44	33,48	89,46	812,21	0,46	0,32	2,92	80,59	219,07	9,89

ДЕНЬ:

Понедельник, вторник

ЗАВТРАК (ПЛАТНЫЕ)

НЕДЕЛЯ:

Вторая

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
ПОНЕДЕЛЬНИК												
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
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
Итого:			26,67	22,13	77,60	625,81	0,23	0,37	1,53	61,45	61,89	4,60
ВТОРНИК												
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
Итого:			23,96	23,63	70,39	601,21	0,31	0,44	24,04	93,25	89,59	6,56

ДЕНЬ: Среда, четверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК (ПЛАТНЫЕ)

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	Ca	Mg	Fe
СРЕДА												
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
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
Итого:			33,55	21,28	82,51	690,21	0,61	1,89	13,50	58,19	205,60	13,45
ЧЕТВЕРГ												
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
Итого:			32,14	21,75	101,19	747,21	0,27	0,23	2,61	110,37	118,61	4,88

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

ЗАВТРАК (ПЛАТНЫЕ)

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
ПЯТНИЦА												
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
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
Итого:			21,54	27,78	61,96	595,21	0,28	0,26	12,84	78,98	75,57	4,62
ВСЕГО каллорий						6582,30						

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";