

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОбУ СШ с. Лаж
Лебяжского района

_____ С. Е. Храмцов

« ____ » _____ 2024 г.

Приказ № 73-Д от 30.08.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

учащихся 5-11 классов КОГОбУ СШ с. Лаж Лебяжского района Кировской области

День 1	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат из свежей капусты с яблоками с растительным маслом № 43-2004	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Каша гречневая рассыпчатая №297-96	150	11,4	10,4	59,4	384,0	0,28	0,1	0,1	0,02	66,0	3,4	76,0	6,4
	Тефтели мясные в соусе № 422-96	120/20	10,9	12,6	11,3	220,0	0,04	-	0,02	5,7	22,0	1,7	17,6	1,4
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай с сахаром № 627-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день		600/ 560	26,25/ 24,25	30,7/ 30,2	119/112	822,9/ 784	1,521/ 0,721	33,1	0,12	11,92	139,6/ 142,1	6,14/ 6,15	135,6/ 124,9	10,21/ 8,91

День 2	Наименование блюда	Выход, гр.	Белк и, гр.	Жиры, гр.	Углев од, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат «Весенний» с растительным маслом № 20- ТТК	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Суп овощной на курином бульоне № 132-96	250	5,2	12,3	15,3	137,1	0,01	0,72	0,2	3,8	23,1	0,24	6,7	0,4
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/ 1,6	2,5/0,5	17,7/ 10,7	93,5/54, 6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13 ,0	0,3/0,4	28,2/1 7,5	1,8/0, 5
	Какао с молоком №642-94	200	4,0	4,0	26,0	149,0	-	1,0	-	-	123,0	116,0	22,0	1,0
	Булочка домашняя № 69- ТТК	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,46	-	0,1	0,02	52,0	6,1	70,0	3,2
Итого за день		655/ 645	18,35/ /17,8	33,7/ 31,7	205,7/ 198,7	760/ 721,1	1,39/0, 59	30,32	0,31	9,62	247,7/1 250,2	122,77 / 122,87	154,2/ 133,5	7,3/ 6,0

День 3	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жир ы, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат из отварной свеклы с растительным маслом № 29-96	100	1,8	6,25	10,8	75,6	0,02	17,1	0,01	6,2	45,0	0,71	20,0	0,8
	Рис отварной №465-96	100	2,4	3,6	30,8	150,0	0,02	-	0,05	0,16	16,0	0,5	10,0	0,2
	Котлета мясная № 451-2004	50	11,7	5,3	0,31	102,8	0,02	-	-	1,2	11,0	0,8	9,8	0,7
	Хлеб ржаной / пшеничный**	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0 ,4	28,2/1 7,5	1,8/ 0,5
	Компот из свежих плодов № 585-96	200	0,2	-	35,8	136,0	0,02	4,0	-	-	28,0	0,2	14,0	0,6
Итого за день		480/470	18,25/ 17,7	17,65/ 15,65	95,41/ 88,41	557,9/ 519	0,98/ 0,18	21,1	0,06	7,56	110,5/ 113	2,51/ 2,61	82/ 71,3	4,7/ 3,4

День 4	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Котлета куриная № 498-2004	50	7,3	5,9	6,8	110,0	0,02	-	0,01	1,55	11,0	0,83	7,4	0,7
	Рагу овощное № 215-96	230	16,1	13,4	24,8	281,2	0,05	-	0,01	1,1	31,0	3,6	16,7	2,4
	консервированный горошек	20	3,0	7,6	19,6	158,0	0,04	4,0	2,3	6,2	46,0	0,76	31,0	0,3
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай с сахаром № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день		530/ 520	28,75/ 28,2	29,4/ 27,4	88,9/ 81,9	542,7/ 503,8	1,011/ 0,211	4,0	2,32	8,85	99,5/ 102	5,49/ 5,59	84,3/ 73,6	5,3/ 4

День 5	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Оладьи со сгущённым молоком № 682-96	150/20	5,8	11,0	79,2	468,3	0,28	-	0,02	1,4	2,1	0,4	3,1	0,1
	Винегрет овощной № 60-96	50	1,0	4,9	6,8	65,6	0,4	51,9	-	4,6	22,5	0,5	24,6	0,3
	Компот из сухофруктов № 588-96	200	4,6	4,6	27,0	160,0	0,27	0,2	0,01	-	31,4	1,2	29,6	2,6
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
Итого за день		450/ 440	13,55/ 13	122/ 120	177/ 170	787,4/ 748,5	1,85/ 1,05	52,1	0,03	6,0	66,5/ 69	2,4/ 2,5	85,5/ 74,8	4,8/ 3,5

День 6	Наименование блюда	Выход,	Белки	Жир	Углево	Эн/ц,	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
--------	--------------------	--------	-------	-----	--------	-------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

		гр.	, гр.	ы, гр.	д, гр.	ккал.								
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат из свежей капусты с яблоками с растительным маслом № 33-96	100	1,6	5,2	10,6	67,4	0,3	33,0	-	6,2	40,1	0,74	12,8	0,51
	Гуляш мясной № 401-96	50/75	16,0	7,4	4,7	210,9	0,05	-	0,01	4,3	31,4	2,6	27,7	2,0
	Макаронные изделия отварные, с маслом № 273-96	150/10	8,2	5,6	43,2	284,0	0,06	-	-	18,3	12,0	0,6	24,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Чай с сахаром № 677-96	200	0,2	-	20,0	58,0	0,001	-	-	-	1,0	-	1,0	0,1
Итого за день		530/405	28,15/27,6	20,7/18,7	96,2/89,2	713,8/674,9	1,311/0,511	33,0	0,01	28,8	95,0/97,5	4,24/4,34	93,7/83,0	5,61/4,31

День 7	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат «Весенний» с растительным маслом № 20-ТТК	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Борщ со сметаной № 110-2004	250	1,73	4,0	12,7	97,5	0,05	9,1	0,02	5,3	46,5	0,2	23,5	1,5
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1,6	2,5/0,5	17,7/10,7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13,0	0,3/0,4	28,2/17,5	1,8/0,5
	Кофейный напиток № 762-97	200	2,0	2,0	28,0	132,0	-	1,0	-	-	60,0	45,2	7,0	-
	Ватрушка с картофелем № 695-96	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
Итого за день		680/670	8,68/8,13	18,5/16,5	260,4/253,4	501,0/502,1	0,99/0,19	67,9	0,04	16,9	195,2/197,7	45,76/45,86	113,3/102,6	5,1/3,8

День 8	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат из свежей моркови с растительным маслом № 71-97	100	1,8	6,25	10,8	75,6	0,02	17,1	0,01	6,2	45,0	0,71	20,0	0,8
	Плов № 403-96	250	30,4	19,2	35,5	270,0	0,06	1,6	0,05	1,2	48,3	4,45	33,0	2,6
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0, 4	28,2/1 7,5	1,8/ 0,5
	Компот из свежих плодов № 585-96	200	0,2	-	35,8	136,0	0,02	4,0	-	-	28,0	0,2	14,0	0,6
	Пирожок печёный с повидлом № 687-96	75	4,8	2,3	49,7	234,0	0,13	0,52	0,01	0,4	26,7	1,4	28,7	0,1
Итого за день		655/ 645	39,35/ 38,8	30,25/ 28,25	149,5/ 142,5	809,1/ 770,2	1,13/ 0,33	23,2 2	0,07	7,8	158,5/ 161	7,06/ 7,16	123,9/ 113,2	5,9/ 4,6
День 9	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Картофельное пюре, с маслом № 472-96	150/10	4,2	7,6	35,0	232,7	0,22	11,0	0,1	1,3	15,4	2,14	17,3	0,7
	Рыба припущенная или рыбная котлета № 303-96	50	9,6	3,3	-	69,5	0,05	0,4	0,01	0,01	15,0	1,15	11,5	0,4
	Нарезка из овощей, таблица № 24-96	50	1,4	5,0	97,0	60,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Хлеб ржаной / пшеничный*	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0, 4	28,2/1 7,5	1,8/ 0,5
	Кисель плодово-ягодный № 591-96	200	0,0	-	340	129,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-
Итого за день		490/ 480	17,95/ 17,4	18,4/ 16,4	183,7/ 176,7	584,7/ 545,8	1,19/ 0,39	40,0	0,12	7,11	81,0/ 83,5	3,78/ 3,82	84,3/ 73,6	3,8/ 2,5

День 10	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки , гр.	Жиры, гр.	Углево д, гр.	Эн/ц, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	Салат «Витаминный» с растительным маслом, или из свежих овощей № 26-96	100	1,4	5,0	101,0	85,0	0,02	28,6	0,01	5,8	39,1	0,13	27,3	0,9
	Суп картофельный с бобовыми № 139-2004	250	6,0	4,75	21,75	153,5	0,24	2,4	0,2	2,3	38,7	1,65	18,2	0,4
	Хлеб ржаной / пшеничный	30/20	2,15/1, 6	2,5/0,5	17,7/10, 7	93,5/54,6	0,9/0,1	-	-	-	10,5/13, 0	0,3/0, 4	28,2/1 7,5	1,8/ 0,5
	Компот из свежих яблок № 586- 96	200	0,4	-	35,2	138,0	0,12	1,8	0,16	0,00 2	15,0	0,2	9,0	0,5
	Пирожок печёный с изюмом № 687-96	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,16	0,6	0,02	0,3	27,2	1,6	31,2	0,2
Итого за день		655/ 645	14,75/ 14,2	15,64/ 13,65	220,95/ 213,95	684,8/ 645,9	1,44/ 0,64	33,4	0,39	8,40 2	130,5/ 133	3,88/ 3,98	113,9/ 103,2	3,8/ 2,5

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен «РД»

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