



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МКОУ ООШ д. Пунгино

 Д. А. Лаптев

31 августа 2021 г.

Примерное 10-дневное меню
для учащихся 5-9 классов
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной школы
д. Пунгино Верхошижемского района Кировской области

меню с 12 до 18 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Компот из ягод	200	0,18	0,18	27,54	106,4	2,34	0,0	32,0	9,72	1,4
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		18,2	33,0	85,2	703,6	33,8	0,6	490,8	719,8	6,6
Полдник										
Оладьи	150/15	16,6	23	63	427	0,7	-	-	47	2,7
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		16,7	23	77,9	484	0,7			51,9	2,7
вторник										
Обед										
Салат из огурцов	50	0,81	2,54	4,81	49,9	18,88	2,4	103,2	22,07	0,6
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		17,70	24,00	87,60	658,20	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60
Полдник										
Макаронны с сыром	100	0,57	6,4	0,52	335,32	-	-	-	102,5	0,59
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		16,7	23	77,9	484	-	-	-	51,9	2,7

среда										
Обед										
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
Полдник										
Салат «Зимний»	100	2,8	3,6	11,4	108,6	-	-	-	78	52
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		2,9	3,6	26,3	165,6	-	-	-	82,9	52
четверг										
Обед										
Салат из свеклы с сыром	60	3,4	17,5	4,2	106,8	5,4	4,8	139,8	108,06	0,6
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
итого		27,32	19,86	101,48	720,00	6,40	1,00	736,04	97,56	2,36
Полдник										
Ватрушка с творогом	75	9	11	9	180	-	-	-	56	20
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		9,1	11	23,9	237	-	-	-	60,9	20
пятница										
Обед										
Жаркое по-домашнему	200	1,0	22,0	24,0	338,0	0	29,0	808,0	25,0	1,0

Помидоры свежие порционно	30	0	0	1	7	0	8	87	5	0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		18,0	23,0	95,0	667,0	0,0	52,0	976,0	45,0	1,0
Полдник										
Коржик	100	8,2	5,4	47	272	-	-	-	-	-
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		8,3	5,4	61,9	329	-	-	-	4,9	-

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe

2 неделя

понеделник										
Обед										
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
Полдник										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126	0,15	-	-	20,9	0,29
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		4,6	4,7	25,1	183	0,15	-	-	25,8	0,29
вторник										
Обед										
Салат весенний (из св. капусты) с масл. растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6

Биточек рубленый из птицы	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Сок	200	1,0	0,0	23,0	96,0	10,0	0,0	1,0	32,0	4,40
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		32,5	23,8	95,3	703,7	0,0	17,4	642,4	611,3	4,6
Полдник										
Запеканка творожная	150	23,7	16,2	35,3	397	0,83	-	-	75	1,59
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		23,8	16,2	50,2	454	0,83	-	-	79,9	1,59
среда										
Обед										
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	18,7	103,5	644,6	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0
Полдник										
Омлет	80	5,6	10,2	1	218	-	-	-	27,7	19,6
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		5,7	10,2	15,9	275	-	-	-	32,6	19,6
четверг										
Обед										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0

итого		20,4	30,6	92,6	718,3	5,8	0,0	267,3	38,7	3,4
Полдник										
Пирожок с изюмом	75	4,8	3,4	45,3	214,8	-	-	-	26	1,5
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		4,9	3,4	60,2	271,8	-	-	-	30,9	1,5
пятница										
Обед										
Гуляш из птицы	100	12,2	2,4	2,6	83,1	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Макаронны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
Полдник										
Винегрет	60	0,6	3,3	7,2	71,4	30,4	-	-	102	32
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		0,7	3,3	22,1	128,4	30,4	-	-	106,9	32

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 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. По просьбе родителей

меню с 12 до 18 лет, сезон: весна - лето

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Салат из квашен. капусты зел. луком, маслом раст.	60	1,2	3,0	4,2	48,6	16,2	0,0	105,6	29,4	0,6
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		18,2	33,0	82,2	694,6	16,2	0,0	444,6	285,4	6,6
Полдник										
Оладьи	150/15	16,6	23	63	427	0,7	-	-	47	2,7
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		16,7	23	77,9	484	0,7			51,9	2,7
вторник										
Обед										
Салат из морск.капусты с яйцом с маслом раст.	60	3,0	9,0	0,0	91,0	0,0	0,0	28,0	11,0	1,0
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,1	30,0	84,0	682,0	10,0	0,0	434,0	76,0	5,0
Полдник										
Макароны с сыром	100	0,57	6,4	0,52	335,32	-	-	-	102,5	0,59
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		16,7	23	77,9	484	-	-	-	51,9	2,7

среда										
Обед										
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
Полдник										
Салат «Зимний»	100	2,8	3,6	11,4	108,6	-	-	-	78	52
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		2,9	3,6	26,3	165,6	-	-	-	82,9	52
четверг										
Обед										
Котлета рубленая из птицы	80	17,6	4,3	6,4	184,0	0,0	0,0	599,0	33,6	0,0
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0
Зеленый горошек к гарниру	30	1,0	0,0	1,0	8,0	2,0	0,0	20,0	4,0	0,0
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	1,0	36,0	32,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		27,6	16,3	101,4	701,0	3,0	1,0	756,5	89,1	2,0
Полдник										
Ватрушка с творогом	75	9	11	9	180	-	-	-	56	20
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		9,1	11	23,9	237	-	-	-	60,9	20
пятница										
Обед										
Салат из свеклы с яблоками с масл.раст.	60	0,6	0,6	12,0	44,4	6,0	0,0	142,8	16,2	0,0

Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		23,0	19,2	113,6	709,3	90,4	0,0	729,5	194,5	3,0
Полдник										
Коржик	100	8,2	5,4	47	272	-	-	-	-	-
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		8,3	5,4	61,9	329	-	-	-	4,9	-
2 неделя										
понедельник										
	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
Обед										
Салат из свеклы с сыром с масл. раст.	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макаронны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
Полдник										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126	0,15	-	-	20,9	0,29
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		4,6	4,7	25,1	183	0,15	-	-	25,8	0,29
вторник										
Обед										
Салат из квашен. капусты с яблоками с масл. раст	60	0,6	3,0	4,8	50,4	15,6	0,0	111,0	27,6	0,6
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0

Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		32,5	23,8	94,7	701,9	15,6	0,0	655,6	614,9	4,6
Полдник										
Запеканка творожная	150	23,7	16,2	35,3	397	0,83	-	-	75	1,59
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		23,8	16,2	50,2	454	0,83	-	-	79,9	1,59
среда										
Обед										
Шницель рыбный	80	3,20	8,48	7,50	121,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00
Масло сливочное	5	0,00	4,20	0,00	37,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
Помидоры свежие порционно	30	0,00	0,00	1,00	7,00	8,00	0,00	87,00	4,00	0,00
Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00
Батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	0,00	0,00	25,00	4,00	0,00
Хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	0,00	0,00	56,00	12,00	0,00
итого		12,20	18,68	103,50	644,60	45,00	0,00	1134,00	55,00	2,00
Полдник										
Омлет	80	5,6	10,2	1	218	-	-	-	27,7	19,6
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		5,7	10,2	15,9	275	-	-	-	32,6	19,6
четверг										
Обед										
Салат из свеклы с яблоками и курагой масл. раст.	60	0,6	9,0	6,0	58,8	5,4	0,0	121,2	22,2	0,6
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		20,3	32,0	97,5	700,8	5,4	0,0	321,2	47,2	3,6
Полдник										

Пирожок с изюмом	75	4,8	3,4	45,3	214,8	-	-	-	26	1,5
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		4,9	3,4	60,2	271,8	-	-	-	30,9	1,5
пятница										
Обед										
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
Полдник										
Винегрет	60	0,6	3,3	7,2	71,4	30,4	-	-	102	32
Чай	200	0,1	-	14,9	57	-	-	-	4,9	-
итого		0,7	3,3	22,1	128,4	30,4	-	-	106,9	32

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 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 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