

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области
А.Г.Нейман
«28» февраля 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков школьной столовой
для детей с 7-ми до 11-ти лет,
обучающихся в 1-ых – 4-ых классах
на весенне-летний период
МКОУ ООШ г. Сосновка**

2025 г.

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник
 Первая
 Весенне-летнее
 С 7-ми до 11-ти лет

ЗАВТРАК 1-4 классы

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
ПОНЕДЕЛЬНИК												
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
Наггетсы куриные 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
Сок фруктовый	399	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	18,00	0,80
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			27,42	27,22	91,11	740,21	0,17	0,05	4,00	39,06	45,57	3,24
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 свеклы с растительным маслом	25	70	1,17	5,60	5,83	81,00	0,01	0,02	1,65	28,76	16,36	1,05
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 местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,61	26,08	68,99	615,21	0,30	0,42	10,53	80,83	91,58	7,09

ДЕНЬ: Среда, четверг
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

ЗАВТРАК 1-4 классы

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 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
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 местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			22,24	26,58	82,96	677,21	0,18	0,17	0,39	41,83	72,01	4,01
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
Котлета рыбная 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
Свежий огурец порционно		60	0,43	0,05	1,74	6,60	0,00	0,00	1,20	12,00	3,00	0,30
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 местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			30,87	18,20	76,93	602,81	0,36	0,30	14,85	134,87	111,15	4,89

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

ЗАВТРАК 1-4 классы

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
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
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 лимоном и сахаром	302	200	0,20	0,00	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			24,94	24,15	83,46	686,21	0,40	0,25	1,47	50,01	206,37	8,21

ДЕНЬ:

Понедельник, вторник

ЗАВТРАК 1-4 классы

НЕДЕЛЯ:

Вторая

СЕЗОН:

Весенне-летнее

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 7-ми до 11-ти лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

С 7-ми до 11-ти лет

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												
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
Биточек из говядины со сливочным маслом	99	100/5	13,40	13,40	3,10	188,00	0,03	0,07	0,29	11,50	18,54	1,85
Сок фруктовый	399	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	4,00	14,00	18,00	0,80
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,54	18,48	76,66	590,21	0,20	0,12	4,29	50,56	64,11	5,09
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
Котлета руленая 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
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	0,11	14,19	8,07	0,89
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			22,27	27,93	85,50	688,81	0,34	0,45	14,15	104,91	86,64	5,78

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

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

ЗАВТРАК 1-4 классы

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

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 местный	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												
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 местный	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: Вторая
СЕЗОН: Весенне-летнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7-ми до 11-ти лет

ЗАВТРАК 1-4 классы

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
ПЯТНИЦА												
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
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
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	300	200	0,20	0,00	9,10	36,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
Хлеб местный	1.6	40	2,64	0,48	13,36	77,21	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,24	31,38	87,96	746,21	0,19	0,19	1,80	66,48	86,03	4,91
ВСЕГО каллорий						6633,30						

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, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа 2021 г. в 2-ух частях ООО Фирма "Партнер";
- При образовании экономии выделенных денежных ассигнований возможна выдача дополнительно: фруктовых соков пакетированных, фруктов (яблоко, банан, груша)