

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ООШ г. Сосновка
Вятскополянского района
Кировской области

А.Г.Нейман

«28» февраля 2025 г.



Примерное Льготное (СКК) десятидневное меню
школьной столовой
для детей с 12-ти лет и старше
на весенне-летний период
МКОУ ООШ г. Сосновка

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник
 Первая
 Весенне-летнее
 С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СКК)

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												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Коржик молочный		75										
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
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:			40,90	36,44	132,35	1052,21	0,37	0,13	9,96	293,36	113,00	5,47
ВТОРНИК												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Ватрушка с картофелем		75										
Щи из свежей капусты с картофелем 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
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:			31,79	36,30	88,23	819,21	0,36	0,48	23,84	337,45	136,64	7,82

НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда, четверг
 Первая
 Весенне-летнее
 С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СКК)

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
СРЕДА												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Косичка с повидлом		100										
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
Каша рисовая рассыпчатая	227	180/5	6,50	4,40	40,00	233,00	0,08	0,02	0,00	11,06	8,77	0,88
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:			39,13	39,50	102,74	937,46	0,32	9,27	16,69	308,62	122,81	5,52
ЧЕТВЕРГ												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Коржик молочный		75										
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
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:			39,45	28,02	103,07	833,81	0,44	0,36	22,86	373,91	159,53	5,75

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СКК)

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												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Ватрушка с картофелем		75										
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
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 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 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:			33,12	34,37	106,70	905,21	0,45	0,31	10,72	306,72	254,47	9,29

НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник, вторник
Вторая
Весенне-летнее
С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (Льготники-СКК)

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												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Косичка с повидлом		100										
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
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:			37,02	27,70	117,90	902,21	0,40	0,20	10,25	304,86	131,54	7,32
ВТОРНИК												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Коржик молочный		75										
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
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
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:			30,85	37,75	111,64	919,81	0,42	0,51	22,16	343,95	135,02	6,64

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда, четверг
 Вторая
 Весенне-летнее
 С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (Льготники-СКК)

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												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Ватрушка с картофелем		75										
Щи из свежей капусты с картофелем 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
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:			41,73	31,50	101,75	894,21	0,67	1,95	26,81	314,81	250,66	14,18
ЧЕТВЕРГ												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		20	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Косичка с повидлом		100										
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
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:			38,62	28,37	98,43	815,21	0,41	0,36	22,90	379,58	156,25	5,67

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Весенне-летнее
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12-ти лет и старше

ЗАВТРАК-ОБЕД (ЛЬГОТНИКИ-СКК)

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												
Йогурт фруктовый (1 шт.)		120	6,18	4,82	10,44	108,00	0,00	0,00	1,30	216,00	25,20	0,00
Коржик молочный		75										
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
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
Сок фруктовый пакетированный (1 шт.)		200										
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:			38,03	44,60	112,74	1021,46	0,29	9,30	18,10	327,78	158,58	6,17
ВСЕГО каллорий						9100,80						

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, фруктов