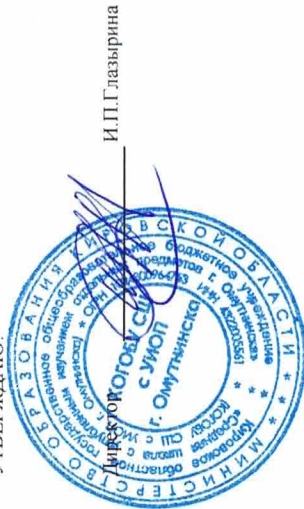


Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
"Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов г. Омутнинска"

УТВЕРЖДАЮ:



**Двухнедельное меню (примерное)**

Сезон: Осень-зима 7-11 лет. \_\_\_\_\_

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe			
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Салат из свежей капусты с раст.маслом	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6			
108	Биточек рубленый из говядины	90	15,60	14,40	16,70	261,50	0,00	0,00	64,80	578,50	0,00			
137	Макаронны отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00			
184	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	0,00	35,00	32,00	1,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	74,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>24,20</b>	<b>23,40</b>	<b>107,10</b>	<b>739,70</b>	<b>1,00</b>	<b>17,40</b>	<b>280,60</b>	<b>651,50</b>	<b>2,60</b>			
<b>Обед</b>														
42	Суп картофельный с горохом	200	4,80	4,00	16,00	118,40	0,00	0,00	374,40	29,60	1,60			
3	Салат из свежей капусты с раст.маслом	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6			
108	Биточек рубленый из говядины	90	15,60	14,40	16,70	261,50	0,00	0,00	64,80	578,50	0,00			
137	Макаронны отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00			
184	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	0,00	35,00	32,00	1,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	74,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>29,00</b>	<b>27,40</b>	<b>123,10</b>	<b>858,10</b>	<b>1,00</b>	<b>17,40</b>	<b>655,00</b>	<b>681,10</b>	<b>4,20</b>			

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								С	А	К	Ca	Fe			
			Б	Ж	У	У									
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	3,20	12,00	5,90	106,80	0,00	4,80	139,80	108,60	0,60				
88	Котлета рубленая из птицы	90	18,18	22,41	11,52	321,30	0,67	58,42	0,00	23,90	2,14				
94	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00				
196	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00				
	<b>Итого</b>		<b>27,38</b>	<b>39,41</b>	<b>87,42</b>	<b>781,10</b>	<b>31,67</b>	<b>64,22</b>	<b>1 056,80</b>	<b>197,50</b>	<b>4,74</b>				
<b>Обед</b>															
33	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
15	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	3,20	12,00	5,90	106,80	0,00	4,80	139,80	108,60	0,60				
88	Котлета рубленая из птицы	90	18,18	22,41	11,52	321,30	0,67	58,42	0,00	23,90	2,14				
94	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00				
196	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00				
	<b>Итого</b>		<b>28,98</b>	<b>46,41</b>	<b>94,62</b>	<b>882,90</b>	<b>31,67</b>	<b>64,22</b>	<b>1 056,80</b>	<b>197,50</b>	<b>4,74</b>				

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
								С	А	К	Ca	Fe			
			Б	Ж	У	У									
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
	Помидоры порционно	60	0,00	0,00	2,00	14,00	16,00	0,00	174,00	8,00	0,00				
93	Шницель из говядины	90	15,60	14,40	16,70	261,50	0,00	0,00	64,80	578,40	0,00				
113	Каша гречневая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	0,00	0,00	170,00	17,00	3,00				
196	Компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	0,00	0,00	32,00	16,00	1,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00				
	<b>Итого</b>		<b>23,60</b>	<b>24,40</b>	<b>89,70</b>	<b>677,50</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>408,80</b>	<b>625,40</b>	<b>4,00</b>				
<b>Обед</b>															
34	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	6,20	10,40	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Помидоры порционно	60	0,00	0,00	2,00	14,00	16,00	0,00	174,00	8,00	0,00				
93	Шницель из говядины	90	15,60	14,40	16,70	261,50	0,00	0,00	64,80	578,40	0,00				
113	Каша гречневая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	0,00	0,00	170,00	17,00	3,00				
196	Компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	0,00	0,00	32,00	16,00	1,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00				
	<b>Итого</b>		<b>25,20</b>	<b>30,60</b>	<b>100,10</b>	<b>784,90</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>408,80</b>	<b>625,40</b>	<b>4,00</b>				

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.					Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества								
									С	А	К	К	Са	Fe							
			Б	Ж	У	У	У														
<b>4 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
10	Салат из моркови с растит.маслом	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6										
93	Котлета рыбная	90	3,60	19,54	14,40	136,80	0,00	0,00	59,20	36,80	0,00										
117	Рис отварной	150	14,00	6,00	39,00	220,00	0,00	0,00	440,00	65,00	4,00										
149	Соус красный основной	50	0,5	2,2	3,0	34,0	1,0	10,6	0,0	2,6	0,2										
196	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0										
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00										
	<b>Итого</b>		<b>20,25</b>	<b>30,74</b>	<b>101,00</b>	<b>629,00</b>	<b>18,80</b>	<b>13,00</b>	<b>646,68</b>	<b>144,80</b>	<b>4,80</b>										
<b>Обед</b>																					
36	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,60	7,00	13,60	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
10	Салат из моркови с растит.маслом	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6										
93	Котлета рыбная	90	3,60	19,54	14,40	136,80	0,00	0,00	59,20	36,80	0,00										
117	Рис отварной	150	14,00	6,00	39,00	220,00	0,00	0,00	440,00	65,00	4,00										
	Соус красный основной	50	0,5	2,2	3,0	34,0	1,0	10,6	0,0	2,6	0,2										
196	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0										
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00										
	<b>Итого</b>		<b>21,85</b>	<b>37,74</b>	<b>114,60</b>	<b>754,00</b>	<b>18,80</b>	<b>13,00</b>	<b>646,68</b>	<b>144,80</b>	<b>4,80</b>										

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.					Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества								
									С	А	К	К	Са	Fe							
			Б	Ж	У	У	У														
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
	Огурец к гарниру	60	0,00	0,00	2,00	8,00	6,00	0,00	84,00	14,00	0,00										
108	Кура отварная	90	28,00	18,40	3,30	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
137	Макаронь отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00										
188	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	103,8	0,0	0,0	0,0	60,9	1,1										
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00										
	<b>Итого</b>		<b>36,40</b>	<b>26,00</b>	<b>81,60</b>	<b>597,80</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>167,00</b>	<b>91,90</b>	<b>2,10</b>										
<b>Обед</b>																					
43	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,60	7,00	8,00	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	Огурец к гарниру	60	0,00	0,00	2,00	8,00	6,00	0,00	84,00	14,00	0,00										
108	Кура отварная	90	28,00	18,40	3,30	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
137	Макаронь отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00										
188	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	103,8	0,0	0,0	0,0	60,9	1,1										
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00										
	<b>Итого</b>		<b>38,00</b>	<b>33,00</b>	<b>89,60</b>	<b>705,20</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>167,00</b>	<b>91,90</b>	<b>2,10</b>										

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	

**6 день**

<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
	Помидоры порционно	60	0,00	0,00	2,00	14,00	0,00	0,00	174,00	8,00	0,00	
88	Котлета рубленая из птицы	90	18,18	22,41	11,52	321,30	0,67	58,42	0,00	23,90	2,14	
137	Макаронные отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	
184	Чай с сахаром	200/15	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	0,00	35,00	32,00	1,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>26,18</b>	<b>28,41</b>	<b>98,52</b>	<b>758,30</b>	<b>17,67</b>	<b>58,42</b>	<b>292,00</b>	<b>80,90</b>	<b>4,14</b>	
<b>Обед</b>												
40	Суп овощной со сметаной	200/10	1,60	7,00	8,80	103,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Помидоры порционно	60	0,00	0,00	2,00	14,00	16,00	0,00	174,00	8,00	0,00	
88	Котлета рубленая из птицы	90	18,18	22,41	11,52	321,30	0,67	58,42	0,00	23,90	2,14	
137	Макаронные отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	
184	Чай с сахаром	200/15	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	0,00	35,00	32,00	1,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>27,78</b>	<b>35,41</b>	<b>107,32</b>	<b>861,70</b>	<b>17,67</b>	<b>58,42</b>	<b>292,00</b>	<b>80,90</b>	<b>4,14</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	

**7 день**

<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
15	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	3,20	12,00	5,90	106,80	0,00	4,80	139,80	108,60	0,60	
93	Шницель из говядины	90	15,60	14,40	16,70	261,50	0,00	0,00	64,80	578,40	0,00	
113	Каша гречневая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	0,00	0,00	170,00	17,00	3,00	
196	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	74,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>26,80</b>	<b>36,40</b>	<b>91,60</b>	<b>764,30</b>	<b>13,00</b>	<b>4,80</b>	<b>446,60</b>	<b>718,00</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>												
34	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	6,20	10,40	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
15	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60	3,20	12,00	5,90	106,80	0,00	4,80	139,80	108,60	0,60	
93	Шницель из говядины	90	15,60	14,40	16,70	261,50	0,00	0,00	64,80	578,40	0,00	
113	Каша гречневая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	0,00	0,00	170,00	17,00	3,00	
196	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	74,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>28,40</b>	<b>42,60</b>	<b>102,00</b>	<b>871,70</b>	<b>13,00</b>	<b>4,80</b>	<b>446,60</b>	<b>718,00</b>	<b>3,60</b>	

№ респ.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	

**8 день**

<i><b>Завтрак</b></i>												
	Огурец к гарниру	60	0,00	0,00	2,00	8,00	6,00	0,00	84,00	14,00	0,00	0,00
88	Быточки из птицы	90	17,60	14,00	30,00	184,00	2,00	0,00	20,25	7,80	0,00	0,00
94	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00	0,00
202	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	34,00	129,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>22,60</b>	<b>19,00</b>	<b>105,00</b>	<b>551,00</b>	<b>37,00</b>	<b>0,00</b>	<b>986,25</b>	<b>55,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>
<i><b>Обед</b></i>												
33	Щи из свежей капусты со сметаной	200/110	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Огурец к гарниру	60	0,00	0,00	2,00	8,00	6,00	0,00	84,00	14,00	0,00	0,00
88	Быточки из птицы	90	17,60	14,00	30,00	184,00	2,00	0,00	20,25	7,80	0,00	0,00
94	Картофельное пюре	150	3,00	5,00	24,00	159,00	30,00	0,00	853,00	27,00	1,00	0,00
202	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	34,00	129,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>24,20</b>	<b>26,00</b>	<b>112,20</b>	<b>652,80</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>986,25</b>	<b>55,80</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>

№ респ.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	

**9 день**

<i><b>Завтрак</b></i>												
7	Салат из капусты с зеленым горошком	60	0,99	3,30	2,70	42,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
93	Тефтели рыбные	90	12,10	8,80	16,90	142,80	0,20	0,00	0,00	24,20	0,02	0,00
117	Рис отварной	150	14,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	440,00	65,00	4,00	0,00
196	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>30,09</b>	<b>18,10</b>	<b>104,60</b>	<b>607,90</b>	<b>1,20</b>	<b>1,00</b>	<b>504,00</b>	<b>127,20</b>	<b>5,02</b>	<b>0,00</b>
<i><b>Обед</b></i>												
43	Суп крестьянский со сметаной	200/110	1,60	7,00	8,00	107,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Салат из капусты с зеленым горошком	60	0,99	3,30	2,70	42,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
93	Тефтели рыбные	90	12,10	8,80	16,90	142,80	0,20	0,00	0,00	24,20	0,02	0,00
117	Рис отварной	150	14,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	440,00	65,00	4,00	0,00
196	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>32,50</b>	<b>25,10</b>	<b>112,60</b>	<b>715,30</b>	<b>1,20</b>	<b>1,00</b>	<b>504,00</b>	<b>127,20</b>	<b>5,02</b>	<b>0,00</b>

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	У		С	А	К	Са	Fe		
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
12	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,52	4,87	53,25	1,26	0,00	0,00	10,98	0,47			
113	Тефтели мясные	90	16,70	24,70	18,10	362,00	0,61	5,10	0,00	11,46	1,15			
137	Макароны отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00			
197	Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>24,22</b>	<b>34,22</b>	<b>104,97</b>	<b>824,25</b>	<b>8,87</b>	<b>5,10</b>	<b>195,00</b>	<b>46,44</b>	<b>3,62</b>			
<b>Обед</b>														
36	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,60	7,00	13,60	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
12	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,52	4,87	53,25	1,26	0,00	0,00	10,98	0,47			
113	Тефтели мясные	90	16,70	24,70	18,10	362,00	0,61	5,10	0,00	11,46	1,15			
137	Макароны отварные	150	5,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00			
197	Компот из яблок	200	0,00	0,00	28,00	109,00	7,00	0,00	112,00	7,00	1,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	0,00	15,00	71,00	0,00	0,00	28,00	6,00	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>25,82</b>	<b>41,22</b>	<b>118,57</b>	<b>949,25</b>	<b>15,87</b>	<b>5,10</b>	<b>195,00</b>	<b>46,44</b>	<b>3,62</b>			

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания  
 Составители: Маннанова Н.А., Еллаева А.В., Хасанова Р.З., Матпошко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.