

«СОГЛАСОВАНО»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. 

«01» марта 2025 г.

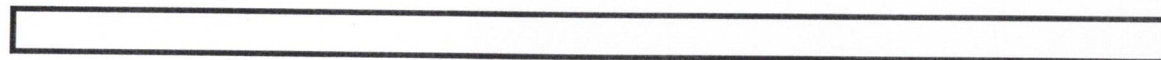


ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

специализированное (индивидуальное) меню

КОГОБУ СШ пгт. Нижнеивкино Куменского района

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД



в период весна 2025 г.

(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
специализированное (индивидуальное) меню
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: весна

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК												
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	17,68	25,73	83,59	684,06	0,7	3,42	48,535	85,65	15,725	6,455

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК												
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
886	Кнели из кур с рисом	90	10,77	8,78	6,23	141,94	0,063	1,539	8,856	158,022	77,562	1,287
471	Капуста тушеная	150	3,54	6,21	10,88	115,63	0,075	75,675	86,085	56,7	28,08	1,245
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	19,01	16,73	62,97	475,33	0,138	77,314	109,521	214,722	107,682	2,732

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК												
№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
520	Каша рисовая вязкая безмолочная со сливочным маслом и сахаром	200/14/12	10,24	15,2	37,9	331,62	0,06	0,6	129,98	156,14	36,64	0,62
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		506	14,98	16,94	83,9	551,1	0,06	2,7	146,56	157,24	39,28	1,52

Неделя: первая

День: 4 - черверг

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	158,41	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242
362	Пюре картофельное	150	3,27	4,92	21,83	145,06	0,165	25,635	41,415	73,515	29,145	1,185
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	21,23	16,48	75,78	521,23	0,246	26,932	66,102	187,401	88,695	2,627

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
795	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107
471	Капуста тушеная	150	3,54	6,21	10,88	115,63	0,075	75,675	86,085	56,7	28,08	1,245
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	139	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	18,35	26,09	64,7	586,89	0,57	77,775	112,691	155,036	43,59	3,252
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:		515,2	18,25	20,394	74,188	563,722	0,3428	37,6282	96,6818	160,0098	58,9944	3,3172

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
специализированное (индивидуальное) меню
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: весна

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
880	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242
304	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	20,22	15,94	85,96	601,66	0,135	4,617	50,918	199,307	92,01	2,814

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8
471	Капуста тушеная	150	3,54	6,21	10,88	115,63	0,075	75,675	86,085	56,7	28,08	1,245
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	515	16,81	26,37	60,28	570,55	0,475	77,095	112,175	141,25	42,14	2,905

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	Mg	Fe
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	520	19,55	15,09	84,73	579,53	0,37	5,99	52,415	97,89	51,425	6,705

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
297	Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0
362	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		515	18,75	17,28	82,42	566,63	0,15	25,585	57,111	93,99	34,533	2,045

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша "Дружба" безмолочная с сахаром и сливочным маслом	200/12/14	11,35	14,8	36,28	292,12	0,16	1,3	138,08	0	0,64	0,98
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		506	16,09	16,54	82,28	511,6	0,16	3,4	154,66	1,1	3,28	1,88
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:		521,2	18,284	18,244	79,134	565,994	0,258	23,3374	85,4558	106,7074	44,6776	3,2698

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.