

Утверждено:

Директор МБОУ «Межводненская
средняя школа им. Гайдукова А.Н.»

 Е.А. Черкашина

10.01.2025г



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."

для возрастной категории детей 12-18 лет

питающиеся за родительские средства (Обеды)

2025 г

Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 12-18 лет (обеда) учитывались нормативы и требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях».

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности обучающихся в образовательных учреждениях в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 840,91 ккал при норме 816,00-952,00 ккал.

Белки в среднем составляют 30,46 при норме 27,00-31,50.

Жиры в среднем составляют 27,65 при норме 27,60-32,20.

Углеводы в среднем составляют 114,59 при норме 114,90-134,05.

Витамин С в среднем составляет 35,00 при норме 35,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях – 30-35%.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименование блюд кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2017

Составил : технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

Договор № 29 от 07.07.2023г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники (12-18 лет) (обеда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,55	19,28	150,87	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,73	0,47	22,82	110,46	115
	Оладьи из пшени	100	12,51	9,81	11,96	204,13	282
	Пюре картофельное	180	3,94	5,17	26,46	168,62	312
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,59	36,54	495
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,73	24,88	116,95	831,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшенной)	250	6,32	5,50	14,15	132,15	98
	Омлет с сыром	180	23,15	26,98	3,04	349,54	211
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	71
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,00	27,5	457
	Напиток кисломолочный	200	10,00	6,40	7,00	136	H
ИТОГО ЗА ОБЕД			47,78	43,63	77,53	895,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Гуляш из отварной говядины	100	12,20	9,81	3,95	153,32	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	4,93	41,44	237,08	203
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,88	3,05	5,11	51,36	57
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,00	22,68	90,72	389
	ИТОГО ЗА ОБЕД	866	29,27	24,2	131,1	849,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	2,68	13,15	84,8	82
	Плов из отварной говядины	200	12,72	14,52	34,84	344,88	244
	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Кондитерское изделие	45	2,16	1,26	34,96	151,11	608
ИТОГО ЗА ОБЕД		831	24,58	19,55	132,29	808,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ОБЕД	Суп из овощей	250	3,35	2,85	14,60	96,9	99
	Фрикадельки рыбные (с маслом)	120	8,95	15,16	22,00	273,68	240
	Пюре картофельное	180	3,94	5,17	26,46	168,62	312
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,00	22,68	90,72	389
	ИТОГО ЗА ОБЕД	871	23,03	27,11	124,51	839,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 ОБЕД	Суп картофельный с колбасой (рисовый)	250	5,93	5,38	17,95	144,7	101
	Котлеты, биточки, шницели	100	11,53	10,54	9,02	173,85	268
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	4,43	4,68	14,26	119,3	321
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,23	0,04	26,10	103,37	358
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ОБЕД	891	28,51	21,92	110,88	746,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Завтрак	Суп из свежей капусты с картофелем	230	1,90	2,70	9,23	69,63	188
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	120	11,99	17,09	9,97	261,82	235
	Винегрет овощной	180	2,20	9,29	12,91	145,75	167
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	10,51	43,45	342
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	60	7,69	4,05	25,73	169,44	410
	ИТОГО ЗА ОБЕД	886	31,04	34,3	109,35	880,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Часть 3 Обед	Суп с картофельным супом (с картофелем)	200	8,05	5,82	21,05	183,88	101
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	22,52	23,58	24,96	438,2	223
	Салат из моркови с яблоками	60	0,56	3,08	5,06	50,81	21
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,13	54,5	460
	Напиток кисломолочный	200	10,00	6,40	7,00	136	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		976	47,76	41,05	103,57	1012,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Часть 3 А	Борщ с квашеной капустой	250	2,22	2,73	17,10	102,3183	
	Котлеты или биточки рыбные	120	8,98	9,43	18,61	193,341234	
	Каша вязкая (рисовая)	180	3,08	3,13	32,04	168,71314	
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/ капуста тушеная (с 01.03)	60	0,94	1,86	2,72	31,9451139	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,59	36,54495	
ИТОГО ЗА ОБЕД		871	21,21	18,08	113,81	691,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Питание 10	Котлеты рубленные из птицы	100	8,53	8,53	24,13	181,98	103
	Рагу из овощей	180	7,12	7,90	18,83	241,35	294
	Хлеб ржано-пшеничный	36	3,58	6,10	18,16	143,75	143
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,00	0,00	22,68	90,72	389
		886	21,69	21,81	125,94	852,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	898	304,6	276,53	1145,93	8409,07	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		30,46	27,653	114,593	840,907	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						

	Капуста белокочанная свежая.	28,00	20,00	20,00	206,00	50,00	46,00	61,00	431,00	
	Горох зеленый консервированный.	11,00	10,00	10,00	15,00	15,00	36,00		36,00	
	Морковь свежая.	10,00	20,00	28,00	14,00	45,00	49,00	16,00	222,00	
	Огурец соленый.	14,00	15,00						74,00	
13	Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр)	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00	70,00	142,00	89.31%
	Куры четверть (цыплята бройлеры) охлажденные.	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00	18,00	72,00		
	Куриные грудки, филе охлажденные.							70,00	70,00	
14	Рыба (филе) Минтай филе свежемороженый.	23.1	72,00	72,00	94,00	94,00	62,00	231,00	228,00	98.70%
15	Сахар	10.5	6,00	8,00	13,00	12,00	15,00	105,00	68,00	64.76%
	Сахар песок.		6,00	8,00	13,00	12,00	15,00	8,00	68,00	
16	Сметана	3.0		5,00	4,00	30,00	4,00	13,00	30,00	100.00%
	Сметана, 20%.			5,00	4,00	30,00	4,00	13,00	30,00	
17	Соки фруктовые (овощные) Сок фруктовый осветленный.	60.0	180,00	180,00	54,00	180,00	180,00	180,00	594,00	99.00%
18	Соль пищевая поваренная	1.5	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	100.00%
	Соль поваренная.		1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	
19	Субпродукты	12.0	90,00					120,00	90,00	75.00%
	Печень говяжья замороженная.		90,00						90,00	
20	Сыр твердый	4.5	30,00					45,00	30,00	66.67%
	Сыр Российский.		30,00						30,00	
21	Творог 9 % жирности.	18.0				22,00	126,00	180,00	148,00	95.22%
						22,00	126,00		148,00	
22	Фрукты свежие	55.5	100,00	6,00	100,00	36,00	20,00	100,00	362,00	65.23%
	Лимон свежий.			6,00					6,00	
	Яблоки свежие.		100,00		100,00	36,00	20,00	100,00	356,00	
23	Фрукты сухие	6.0	18,00					18,00	36,00	60.00%
	Сухофрукты.		18,00					18,00	36,00	
24	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60.0	71,00	60,00	61,00	60,00	50,00	59,00	599,00	99.83%
				60,00	62,00	60,00	50,00	59,00	599,00	
25	Хлеб пшеничный, мука вс.	36.0	71,00	60,00	61,00	60,00	50,00	59,00	599,00	100.00%
	Хлеб ржаной		36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	360,00	
	Хлеб ржаной гр		36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	360,00	
26	Чай	0.6	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	1,50	25.00%
	Чай черный байховый.		0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	1,50	
27	Яйцо куриное столовое	14.0	120,00	5,00	5,00	7,00	4,00	5,00	141,00	100.71%

Яйцо куриное столовое
вес

120,00

5,00

7,00

4,00

5,00

141,00