

Приложение 1
УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального
образовательного учреждения
«Новостепновская школа»



И.А.Леваньков

Приказ №14/01-09 от 01.02.2024г.



Примерное

двухнедельное меню (завтрак)

для обучающихся 1-11 классов (льготная категория)

МОУ «Новостепновская школа»

на II полугодие 2023-2024 учебный год

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 1-11 классы

Неделя 1
1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18		33,48		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02		15,20	175	2017
Бутерброд с маслом	35	2,06	5,93		10,63	377	2017
Итого за прием пищи:	445	8,27	17,13		59,31	3	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25				425,84		
Всего за день:		8,27	17,13		59,31		425,84

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48		39,2		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02		15,0	223	2017
Итого за прием пищи:	340	23,09	17,43		59,1	376	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25				485		
Всего за день:		23,09	17,43		59,1		485

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макароны отварные с сыром							
Чай с сахаром и лимоном	200/5/20	13,54	15,92	34,11	334,4	204	2017
Пирожок с яблоком	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Итого за прием пищи:	80	1,84	16,32	42,56	268	п/п	2022
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	505	15,51	32,26	91,76	664,4		
Всего за день:	25	15,51	32,26	91,76	664,4		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2017
Плюшка сладкая	100	7,6	8,8	56,4	334	п/п	2022
Итого за прием пищи:	510	17,79	23,06	106,36	703,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		17,79	23,06	106,36	703,6		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная с крупой гречневой							
Хлеб пшеничный	200/10	9,09	12,99	35,18	295	183	2017
Йогурт питьевой	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	2022
Итого за прием пищи:	150	6	8	10	124	п/п	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	380	16,67	21,19	54,84	466		
Всего за день:	25	16,67	21,19	54,84	466		

Неделя 2

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная с крупой гречневой							
Компот из смеси сухофруктов	200/10	9,09	12,99	35,18	295	183	2017
Бутерброд с сыром	200	0,6	0	29	111,2	349	2017
Итого за прием пищи:	50	5,8	8,30	14,83	157	3	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	460	15,49	21,29	79,01	563,2		
Всего за день:	25	15,49	21,29	79,01	563,2		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макароны отварные с сыром							
Йогурт питьевой	200/5	13,54	15,92	34,11	334,4	204	2017
Хлеб пшеничный	150	6	8	10	124	386	2017
Итого за прием пищи:	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	п/п
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	325	21,12	24,12	53,77	505,40		
Всего за день:	325	21,12	24,12	53,77	505,40		

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Оладьи со стуженым молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	401	2017
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
Итого за прием пищи:	470	14,59	12,7	109,58	611		
Распределение энергетической (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:	470	14,59	12,7	109,58	611		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога со стущенным молоком							
Чай с сахаром	120/20	20,46	15,48		39,2	223	2017
Итого за прием пищи:	200	0,07	0,02		378	223	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	340	23,09	17,43		15,0	376	2017
Всего за день:	25				59,1		485
	340	23,09	17,43		59,1		485

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы							
Чай с сахаром	200/10	6,11	10,72		32,38	181	2017
Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02		15,00	358	2017
Итого за прием пищи:	20	1,58	0,2		9,66	47	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	430	7,76	10,94		57,04	п/п	2022
Всего за день:	25				358		
		7,76	10,94		57,04		358

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: приложение № 8 к СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2020)

Постановление от 23 июля 2008г. № 45 « Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Сборник разработали Могильный М.П.(ГБОУ ВПО ИТТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).