

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального
образовательного учреждения
«Новостепновская школа»


И.А. Леванюков

Приказ №14/01-09 от 01.02.204г.

Примерное

двухнедельное меню (горячее питание)

Для обучающихся 1-4 классов в

МОУ «Новостепновская школа»

на II полугодие 2023-2024 учебный год

Возрастная категория 1-4 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			
Помидор соленый (овощи по сезону)							
Суп картофельный с крупой гречневой	60	0,56	0,05	1,75	10,00		
Плов с мясом птицы	200	1,58	2,17	9,69	68,6	п/п	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	200	16,94	10,47	35,73	405,33	101	2017
Сок фруктовый	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	291	2017
Сыр	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Итого за прием пищи:	30	7,14	7,82	0,68	104,18	п/п	2022
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	750	30,57	21,37	94,51	800,62	п/п	2022
Всего за день:	750	30,57	21,37	94,51	800,62		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи натуральные соленые, огулец соленый (овощи по сезону)	60	0,4	0,5	0,85	5,00		
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	98,6	п/п	2017
Жаркое с курицей	200	18,00	20,1	18,42	327,78	101	2017
Чай с сахаром и лимоном	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	259	2017
Банан	180	0,13	0,02	15,20	62	п/п	2022
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,20	21,80	95,00	377	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	800	25,86	23,73	91,02	712,51	п/п	2022
Всего за день:	800	25,86	23,73	91,02	712,51		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Овощи натуральные соленые, отруец соленый (овощи по сезону)							
Суп картофельный с горохом	60	0,4	0,5	0,85	5,00	п/п	2017
Макаронные изделия отварные	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Рыба с овощами	150	5,66	0,68	31,92	156,30	203	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	90	10,87	4,57	3,42	182,70	229	2017
Компот из сухофруктов	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2017
Итого за прием пищи:	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2022
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	780	25,83	10,91	103,85	709,05		2017
Всего за день:	780	25,83	10,91	103,85	709,05		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Салат со свежей капустой (овощи по сезону)							
Суп картофельный с крупной гречневой	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Гуляш	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	90	13,09	15,10	2,59	239,90	260	2017
Компот из свежих яблок	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Итого за прием пищи:	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	760	25,88	27,62	106,66	827		
Всего за день:	35	25,88	28,02	116,46	827		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Салат из свежих (овощи по сезону)							
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	2017
Картофельное пюре	200/10	1,44/0,28	3,94/1,53	8,75/0,36	83/16,07	82	2017
Печень по строгановски с соусом	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255	2017
Какао с молоком	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Печенье в ассортименте	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	2017
Итого за прием пищи:	30	2,89	5,43	27,32	169,85	п/п	2022
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	790	29,33	38,83	103,29	913,33		
Всего за день:	35	29,33	38,83	103,29	913,33		

Неделя 2
6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи натуральные соленые, отруби соевый (овощи по сезону)	60	0,4	0,5	0,85	5,00	п/п	2017
Суп картофельный с крупной гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Йогурт питьевой	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Яблоки	150	4,5	6	7,5	93,0	п/п	2017
Итого за прием пищи:	135	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2022
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	805	27,67	20,28	88,63	740,06		
Всего за день:	35	27,67	20,28	88,63	740,06		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Салат из свеклы							
Суп картофельный с крупной рисовой	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	200	1,58	2,17	9,69	98,6	101	2017
Котлета куриная	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	90/5	15,07	14,47	14,06	247	294	2017
Чай с сахаром и лимоном	30/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Итого за прием пищи:	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	755	28,96	26,60	111,42	836,35		
Всего за день:	755	28,96	26,60	111,42	836,35		

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239	2017
Чай с сахаром	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Сыр	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2022
Печенье	30	7,14	7,82	0,68	104,18	п/п	
Итого за прием пищи:	30	2,89	5,43	27,32	169,85	п/п	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	740	35,08	38,42	156,76	1127,61		
	35						

Всего за день:	740	35,08	38,42	156,76	1127,61
----------------	-----	-------	-------	--------	---------

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/10	1,44/0,28	3,94/1,53	8,75/0,36	83/16,07	82	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,30	203	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	110	7,46	8,29	9,44	142,0	279	2017
Компот со свежих яблок	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Яблоки	180	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Итого за прием пищи:	140	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2017
Распределение энергетической ценности рациона, %	910	20,04	17,68	117,09	716,12		
Всего за день:	910	20,04	17,68	117,09	716,12		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Салат из свежей капусты (овощи по сезону)	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,61/0,28	4,07/1,53	9,58/0,36	85,8/16,07	96	2017
Картофельное пюре	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	90	10,87	4,57	3,42	182,7	229	2017
Компот из сухофруктов	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Пряники	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2017
Итого за прием пищи:	40	1,92	1,9	27,04	136,38	п/п	2022
Распределение энергетической ценности	790	25,97	27,55	122,64	933,23		
энергетической ценности (калорийности) от суточного	35						

рациона, %					
Всего за день:	790	25,97	27,55	122,64	933,23

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 разработки Могильный М.П.(ГОУ ВПО ШТТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).