

Приложение 3

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Новостепновская школа»



И. А. Деваньков

Приказ №14/01-09 от 01.02.204г.

Примерное

двухнедельное меню (горячее питание)

для обучающихся 5-11 классов в

МОУ «Новостепновская школа»

на II полугодие 2023-2024 учебный год

Возрастная категория 5-11 классы
Неделя 1
1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Помидор соленый (овощи по сезону)	60	0,56	0,05	1,75	10,00	п/п	2017
Суп картофельный с крупной гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Плов с мясом птицы	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Сыр	30	7,14	7,82	0,68	104,18	п/п	2022
Итого за прием пищи:	750	30,57	21,37	94,51	800,62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
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	Углевод ы, г			
Овощи натуральные соленые, огурец соленый (овощи по сезону)	60	0,4	0,5	0,85	5,00	п/п	2017
Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,17	9,69	98,6	101	2017
Жаркое с курицей	200	18,00	20,1	18,42	327,78	259	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Банан	100	1,5	0,20	21,80	95,00	п/п	2022
Итого за прием пищи:	800	25,86	23,73	91,02	712,51		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
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.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Овощи натуральные соленые, огурец соленый (овощи по сезону)	60	0,4	0,5	0,85	5,00	п/п	2017
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,30	203	2017
Рыба с овощами	90	10,87	4,57	3,42	182,70	229	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2017
Итого за прием пищи:	780	25,83	10,91	103,85	709,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
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.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Салат со свежей капустой (овощи по сезону)	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Суп картофельный с крупной гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Тушиш	90	13,09	15,10	2,59	239,90	260	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Итого за прием пищи:	760	25,88	27,62	106,66	827		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		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 свежкы (овоши по сезону)	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	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
Картофельное пюре	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Печень по строгоновски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	255	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	2017
Печенье в ассортименте	30	2,89	5,43	27,32	169,85	п/п	2022
Итого за прием пищи:	790	29,33	38,83	103,29	913,33		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		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			
Овоши натуральные соленые, отурец соленый (овоши 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
Плов с мясом птицы	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Йогурт питьевой	150	4,5	6	7,5	93,0	п/п	2017
Дюлоки	135	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2022
Итого за прием пищи:	805	27,67	20,28	88,63	740,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:	805	27,67	20,28	88,63	740,06		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Салат из свежеты	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	2017
Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,17	9,69	98,6	101	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171	2017
Котлета куриная	90/5	15,07	14,47	14,06	247	294	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Итого за прием пищи:	755	28,96	26,60	111,42	836,35		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	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.	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Котлеты рыбные с соусом	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2022
Сыр	30	7,14	7,82	0,68	104,18	п/п	
Печенье	30	2,89	5,43	27,32	169,85	п/п	
Итого за прием пищи:	740	35,08	38,42	156,76	1127,61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	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 сезону0)	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
Тертели с соусом	110	7,46	8,29	9,44	142,0	279	2022
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	73,52/40,13	п/п	2022
Компот со свежих яблок	180	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Яблоки	140	0,40	0,40	9,80	44		
Итого за прием пищи:	910	20,04	17,68	117,09	716,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
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
Рыба с овощами	90	10,87	4,57	3,42	182,7	229	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,2/7,86	84/40,13	п/п	2022
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2017
Пряники	40	1,92	1,9	27,04	136,38		2022
Итого за прием пищи:	790	25,97	27,55	122,64	933,23		
Распределение 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. Тугельяна. – М.: Делта плюс, 2017г.

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

Сборник разработали Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тугельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).