

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Просторненская школа им.
И.Я. Яценко»



Е.Л.Белова

«13» января 2025г.



**Примерное
двухнедельное меню (обед)
для обучающихся 5-11 классов
в МОУ «Просторненская школа им. И.Я. Яценко»
на II полугодие 2024-2025 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 5-11 классы

Неделя 1

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Рассольник «Ленинградский»	200	1,90	4,10	13,20	97,8	96	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	3,90	7,60	24,50	182,6	171	2017
Птица тушеная в соусе	90	15,90	16,70	2,10	226,3	290	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,4/1,45	0,40/0,34	17,20/7,86	84/40,13	п/п	2022
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Пряники	36	1,92	1,90	27,04	136,38	СБР	2017
Итого за прием пищи:	726	27,63	31,2	119,78	881,81		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,63	31,2	119,78	881,81		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	250	2,3	6,0	13,25	118,13	82	2017
Запеканка творожная с повидлом	97/20	18,26	13,17	35,76	333,76	223	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	3,4	2,7	11,4	84,0	382	2022
Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	54,0	п/п	2017
Итого за прием пищи:	707	28,01	21,61	90,26	714,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		28,01	21,61	90,26	714,02		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2017
Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	21,6	174,3	312	2017
Птица тушенная в соусе	90	15,9	16,7	2,1	226,3	290	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,75/7,86	63/40,13	п/п	2022
Чай с сахаром	200	0,2	0	7,2	29,6	377	2017
Печенье в ассортименте	20	0,96	0,95	13,52	68,19	п/п	2017
Итого за прием пищи:	715	28,91	31,09	84,62	719,32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		28,91	31,09	84,62	719,32		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с клёцками	200	3,2	4,1	18,5	123,6	108	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171	2017
Гуляш	90	11,58	13,25	2,67	212,42	260	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,4/0,34	17,0/8	84/40,13	п/п	2022
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,2	82,8	п/п	2017
Итого за прием пищи:	700	27,83	27,35	99,16	805,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,83	27,35	99,16	805,45		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Овощи по сезону	60	0,84	3,61	4,96	55,68	70	2017
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2017
Макаронные изделия отварные с МС	155	5,8	4,7	37,3	214,6	203	2017
Фрикадельки рыбные	90	11,2	1,3	7,1	86,2	240	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,3/0,34	12,75/8	63/40,13	п/п	2022
Плоды свежие	100	0,8	0,2	7,5	54,0	338	2017
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2017
Итого за прием пищи:	855	35,19	14,95	111,01	708,81		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		35,19	14,95	111,01	708,81		

Неделя 2

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	250	1,7	4,8	10,6	118,13	82	2017
Макаронные изделия отварные с сыром	160/20	13,77	13,42	38,06	313,19	203/15	2017/2 022
Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	2,4/1,45	0,51/0,34	14,56/7,86	84/40,13	п/п	2022
Йогурт питьевой	150	4,5	6,0	7,5	93	386	2022
Яблоки	140	0,52	0,52	14,04	67,21	338	2022
Итого за прием пищи:	780	24,34	25,48	95,2	715,66		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		24,34	25,48	95,2	715,66		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,7	2,1	13,7	81,1	102	2017
Плов с мясом птицы	200	16,5	21,3	40,3	419,5	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,75/7,86	63/40,13	п/п	2022
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	п/п	2022
Сыр (порциями)	20	4,76	5,21	0,45	58,92	15	2022
Итого за прием пищи:	700	27,11	29,45	89,7	745,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,11	29,45	89,7	745,45		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону	60	0,84	3,61	4,96	55,68	70	2017
Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,58	2,17	9,69	123,25	101	2017
Голубцы ленивые из мяса птицы	150	17,8	17,8	11,3	286,35	285	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 лимоном	200	0,2	0,0	6,3	27,1	376	2017
Фрукты свежие	140	0,52	0,52	14,04	88,49	п/п	2017
Итого за прием пищи:	860	24,79	24,84	71,29	705		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		24,79	24,84	71,29	705		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Салат из свежей капусты	60	1	3	5,5	54	45	2017
Рассольник Ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2017
Картофельное пюре	150	3,4	8,3	21,6	174,3	128	2017
Котлета рубленая из птицы	90	13,9	16,5	12,8	253,1	294	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	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2017
Итого за прием пищи:	760	24,75	32,74	96,3	780,73		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		24,75	32,74	96,3	780,73		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	3,9	7,6	24,5	185,6	171	2017
Гуляш	90	20,13	18,36	1,6	268,74	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
Какао с молоком	200	3,4	2,7	11,4	84	376	2017
Итого за прием пищи:	700	35,88	33,8	77,7	780,27		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		35,88	33,8	77,7	780,27		

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 рецептур 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.(ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН).