

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Просторненская школа им.
И. Яцуненко»

Е.Л. Белова



**Примерное
двухнедельное меню (завтрак)
для обучающихся 5-9 классов
в МОУ «Просторненская школа им. И. Яцуненко»
на I полугодие 2025-2026 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 5-9 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			
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,9	3,0	6,9	121,5	229	2017
Каша вязкая из риса	200	2,93	5,33	31,16	184,5	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,7	0,70/0,7	11,8/9,7	56,4/51,8	п/п	2022
Сок фруктовый	180	0,81	0,18	16,38	74,52	п/п	2017
Кондитерские изделия	20	0,96	0,95	13,52	68,19	п/п	2017
Итого за прием пищи:	581	23,1	10,86	89,46	556,91		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		23,1	10,86	89,46	556,91		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Капуста тушеная с мясом	150	18,82	20,23	11,69	320,72	321	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	1,8/1,45	0,30/0,34	12,9/7,86	63/40,13	п/п	2022
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	11,04	57,31	376	2022
Итого за прием пищи:	400	23,02	21,63	47,23	500,33		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		23,02	21,63	47,23	500,33		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макаронник с субпродуктами	125	15,2	9,9	27,0	259,4	285	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,7/1,7	0,70/0,7	10,8/9,7	51,7/51,8	п/п	2022
Какао с молоком	250	5,62	4,66	15,4	117,03	382	2017
Итого за прием пищи:	415	24,22	15,96	62,9	479,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		24,22	15,96	62,9	479,93		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/с	200	5,9	9,2	46,4	292,5	182	2017
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	п/п	2022
Чай с лимоном	180	0,21	0	7,01	30,09	376	2017
Кондитерские изделия	70	2,8	21,4	43,9	379,2	СБР	2017
Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,5	75,6	п/п	2017
Итого за прием пищи:	610	11,73	31,58	117,51	829,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		11,73	31,58	117,51	829,19		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Биточки говяжьи с соусом	90	8,3	9,4	7,7	148,1	268	2017
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,3	8,95	37,37	262,5	101	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,7	0,7/0,7	11,8/9,7	56,7/51,8	п/п	2022
Сок фруктовый	150	0,68	0,15	13,65	62,1	п/п	2017
Итого за прием пищи:	431	20,78	19,9	80,22	581,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		20,78	19,9	80,22	581,2		

Неделя 2

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Салат со свежих помидоров и огурцов	60	0,3	2,9	2,6	37,2	15	2017
Фрикадельки рыбные	90	10,36	1,25	7,1	82,38	240	2017
Пюре картофельное	150	3,2	3,21	21,46	127,46	312	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,7	0/0,7	11,8/9,7	56,4/51,8	п/п	2022
Чай с лимоном	180	0,2	0	6,3	27,1	376	2017
Итого за прием пищи:	825	29,32	32,84	101,08	795,32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		29,32	32,84	101,08	795,32		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	5,72	7,36	31,33	215,36	181	2017
Яйца варёные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	2,32/1,7	0,7/0,7	10,8/9,7	51,7/51,8	п/п	2022
Кефир/ряженка	150	0,7	0,1	18,2	77,4	386	2022
Итого за прием пищи:	450	22,44	21,46	58,53	490,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		22,44	21,46	58,53	490,06		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Плов из птицы	200	15,39	17,34	40,8	359,99	291	2017
Овощи по сезону	60	0,96	0,18	4,2	19,2	377	2017
Кондитерские изделия	30	1,2	9,7	18,81	162,51	п/п	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/24	2,16/1,7	0,84/0,7	14,16/9,7	67,68/51,8	п/п	2022
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,8	27,9	377	2017
Итого за прием пищи:	534	21,51	28,76	94,47	689,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		21,51	28,76	94,47	689,08		

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			
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	250	1,7	4,8	10,6	94,5	188	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	24/20	1,8/1,7	0,7/0,7	11,8/9,7	56,4/51,8	п/п	2022
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,1	25,1	377	2017
Итого за прием пищи:	364	10,29	14,16	55,63	440,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		10,29	14,16	55,63	440,02		

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			
Биточки паровые с соусом	90	8,67	8,64	7,6	136,75	268	2017
Рагу из овощей	150	3,0	7,7	16,3	146,8	155	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,7/1,7	1,05/0,7	17,7/9,7	84,6/51,8	п/п	2022
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	2017
Итого за прием пищи:	490	16,23	18,25	79,18	534,55		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		16,23	18,25	79,18	534,55		

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).