

УТВЕРЖДАЮ:

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



В.Л.Белова

«13» января 2025г.

**Примерное
двухнедельное меню (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов
в МОУ «Просторненская школа им. И.Яцуненко»
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Тефтели рыбные тушеные	90	9,72	5,14	13,5	139,33	239/367	2011
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
Чай с лимоном	180	0,2	0	6,3	27,1	377	2011
Хлеб пшеничный	20	1,8	0,0	11,8	56,4	кк	2023
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
Итого за прием пищи:	460	16,62	10,64	62,8	416,53		
Всего за день:	460	16,62	10,64	62,8	416,53		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Плов из птицы	200	19,6	25,7	35,9	452,6	291	2017
Сок фруктовый	180	0,81	0,18	16,38	74,52	п/п	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,45	0/0,34	11,8/7,86	56,4/40,13	п/п	2022
Итого за прием пищи:	460	18,1	6,8	56,4	363,4		
Всего за день:	460	18,1	6,8	56,4	363,4		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Печень по-строгановски	80	16,3	13,0	7,8	214,5	285	2017
Макароны отварные с маслом	90	4,6	0,6	29	139,0	203	2017
Какао с молоком	200	3,8	3,0	11,9	90,8	382	2017
Хлеб пшеничный,	30	2,3	0,2	14,8	70,5	п/п	2022
Итого за прием пищи:	400	27,0	16,8	63,5	514,8		
Всего за день:	400	27,0	16,8	63,5	514,8		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Бутерброд с маслом	25	1,5	3,6	9,9	80,1	1	2017
Каша жидкая молочная из рисовой крупы с м/с	200	5,9	9,2	46,4	292,5	182	2017
Кофейный напиток с молоком	180	6,0	4,8	17,6	139,2	379	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,3/1,7	0,0/0,7	14,8/9,7	70,5/51,8	п/п	2022
Кондитерские изделия	30	2,5	1,8	17,4	95,5	п/п	2017
Итого за прием пищи:	485	19,9	20,1	115,8	729,6		
Всего за день:		19,9	20,1	115,8	729,6		

5 день (пятница)

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
Голубцы ленивые из мяса птицы порционные	150	17,8	17,8	11,3	276,0	285	2017
Ряженка	150	4,5	6,0	7,5	93,0	386	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,3/1,7	0,0/0,7	14,8/9,7	70,5/51,8	п/п	2022
Итого за прием пищи:	410	27,14	28,11	40,76	453,98		
Всего за день:	410	27,14	28,11	40,76	453,98		

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			
Котлеты рубленые из птицы	90	13,9	16,5	12,8	253,1	294	2017
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,7	0,0/0,7	11,8/9,7	56,4/51,8	п/п	2022
Икра кабачковая	20	1,16	1,04	3,44	8,8	п/п	2022
Чай с лимоном	180	0,2	0	6,3	27,1	377	2017
Итого за прием пищи:	480	21,96	23,04	55,84	539,1		
Всего за день:	480	21,96	23,04	55,84	539,1		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/7	6,0	7,6	31,8	220,6	181	2017
Яйцо варенное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	2,32/1,7	0,0/0,7	14,73/9,7	70,5/51,8	п/п	2022
Кефир	200	6,13	5,33	8,53	113,07	386	2022
Итого за прием пищи:	497	21,05	18,13	65,06	516,87		
Всего за день:	497	21,05	18,13	65,06	516,87		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Фрикадельки рыбные	90	11,2	1,3	7,1	86,2	240	2011
Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	25/20	1,9/1,7	0,0/0,7	12,3/9,7	58,8/51,8	п/п	2022
Чай с лимоном	180	0,2	0,0	6,3	27,1	376	2017
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	54,0	п/п	2017
Итого за прием пищи:	565	24,1	11,15	80,27	540,4		
Всего за день:		24,1	11,15	80,27	540,4		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Биточки паровые с соусом	90	8,4	9,6	7,6	149,9	268	2017
Макароны отварные с маслом	150	5,8	4,7	37,3	214,6	203	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,7	0,0/0,7	11,8/9,7	56,4/51,8	п/п	2022
Компот из сухофруктов	180	0,8	0,2	18,5	78,7	349	2017
Итого за прием пищи:	460	18,5	15,2	84,9	551,4		
Всего за день:	460	18,5	15,2	84,9	551,4		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	100/20	6,91	5,34	39,53	236,0	188	2017
Кофейный напиток с молоком	180	6,0	4,8	17,6	139,2	379	2017
Фрукты свежие	140	1,12	0,28	10,5	75,6	п/п	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,8/1,7	0,0/0,7	11,8/9,7	56,4/51,8	п/п	2022
Итого за прием пищи:	480	17,03	10,72	88,33	549,5		
Всего за день:	480	17,03	10,72	88,33	549,5		

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).