

УТВЕРЖДАЮ:

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



Е.Д.Белова

«05» ноября 2024г.

**Примерное
двухнедельное меню (завтрак)
для обучающихся 1-11 классов
в МОУ «Просторненская школа им. И.Яцуненко»
на I полугодие 2024-2025 учебный год**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМ	140	14	3.0	6,9	121.5	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	4,5	6	7,5	93	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.0	15.7	75.2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.2	49.2	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	491	24,7	13,6	62,6	477,3		
Всего за день:		24,7	13,6	62,6	477,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	70	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	150	17.8	17.8	11.3	276.0	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	411	22,84	22,11	47,06	481,08		
Всего за день:		22,84	22,11	47,06	481,08		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	3.6	9.9	80.1	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С М/С	200	5.9	9,2	46,4	292,5	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
КОНФЕТЫ	30	2,5	1,8	17,4	95,5	429	2017
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	486	19,9	20,1	115,8	729,6		
Всего за день:		19,9	20,1	115,8	729,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	170	20,9	13,6	36,8	353,5	285	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3,0	11,9	90,8	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	401	27,0	16,8	63,5	514,8		
Всего за день:		27,0	16,8	63,5	514,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	8,3	9,4	7,7	148,1	268/326	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	2,9	2,6	8,6	22	ПП	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	511	18,1	17,5	65,6	477,3		
Всего за день:		18,1	17,5	65,6	447,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,43	4,5	0.0	54,64	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
КЕФИР/РЯЖЕНКА/ ЙОГУРТ	200	6,13	5,33	8,53	113,07	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,32	0.0	14,73	70,5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	513	24,48	22,63	65,06	571,51		
Всего за день:		24,48	22,63	65,06	571,51		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7,5	54,0	338	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	8,3	8,95	37,37	262,5	171	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	566	24,1	11,15	80,27	540,4		
Всего за день:		24,1	11,15	80,27	540,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,84	3,61	4,96	55,68	70	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,6	25,7	35,9	452,6	294	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	7,0	29.9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.0	11.8	56.4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	506	24,14	30,01	69,36	646,38		
Всего за день:		24,14	30,01	69,36	646,38		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЁНКОЙ	120/25	5,76	17,11	32,27	391,18	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0.0	9,62	47,02	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	400	9,26	17,81	58,99	522,8		
Всего за день:		9,26	17,81	58,99	522,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	8.4	9.6	7.6	149.9	268/326	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.8	0.2	18,5	78,7	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	16,2	18.2	66,9	497,7		
Всего за день:		16,2	18.2	66,9	497,7		

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).