

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
образовательного учреждения
«Просторненская школа им.
И.Я.Цуценко»



Е.Л.Белова

«05» ноября 2024г.

**Примерное
двухнедельное меню (обед)
для обучающихся 5-11 классов
в МОУ «Просторненская школа им. И.Я.Цуценко»
на I 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			
Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,70	2,10	13,70	81,1	101	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	1,8/1,45	0,30/0,34	12,9/7,86	63/40,13	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:	727	26,83	29,1	115,98	844,11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		26,83	29,1	115,98	844,11		

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	1,7	4,8	10,6	94,5	82	2017
Запеканка творожная с повидлом	97/20	18,26	13,17	35,76	333,76	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
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	690,39		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		28,01	21,61	90,26	690,39		

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 клецками	200	3,2	4,1	18,5	123,6	108	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:	725	26,91	30,69	83,67	725,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,51	30,79	87,92	746,12		

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 крупой 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
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:	701	26,21	25,31	92,93	780,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		26,21	25,31	92,93	780,45		

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
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
Рыба с овощами	90	14,1	2,7	6,9	110	229	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	38,09	16,35	110,76	732,61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		38,09	16,35	110,76	732,61		

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 свежей капусты (овощи по сезону)	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2017
Борщ с капустой и картофелем со сметанной	250	1,7	4,8	10,6	94,5	82	2017
Макаронные изделия отварные с сыром	160/5	17,75	17,78	38,44	362,48	203/15	2017/2022
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:	826	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.	№ 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	200	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:	721	27,32	29,45	93,26	745,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,32	29,45	93,26	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	98,6	101	2017
Голубцы ленивые из мяса птицы	150	17,8	17,8	11,3	276	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:	810	24,79	24,84	71,29	670,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		24,79	24,84	71,29	670,0		

9 день (четверг)

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
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	24,05	29,74	93,2	735,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		24,05	29,74	93,2	735,13		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Рыба с овощами	90	14,1	2,7	6,9	110	229/331	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	200	0,1	0	7	28,3	376	2017
Сыр	20	7,14	7,82	0,68	104,18	п/п	2022
Итого за прием пищи:	720	33,69	23,26	79,28	670,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		33,69	23,16	79,28	670,01		

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).