

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Рощинская школа- детский сад»

_____ О.А.Маненко
«02» сентября 2024г.

**Примерное
двухнедельное меню (горячее питание)
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) в МБОУ
«Рощинская школа-детский сад»
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Макароны отварные с сыром	200/5/20	13,54	15,92	34,11	334,4	204	2017
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Плюшка сдобная	100	7,6	8,8	56,4	334	п/п	2022
Итого за прием пищи:	525	21,64	24,84	112,11	756,78		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		21,64	24,84	112,11	756,78		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	401	2017
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2017
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
Итого за прием пищи:	470	18,54	16,22	111,96	667,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		18,54	16,22	111,96	667,6		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260	175	2017
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2017
Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	3	2017
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2022
Итого за прием пищи:	570	13,57	21,56	76,28	554,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		13,57	21,56	76,28	554,4		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога	120/20	20,46	15,48	39,2	378	223	2017
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Итого за прием пищи:	340	20,96	15,60	60,8	466,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		20,96	15,60	60,8	466,38		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная с крупой гречневой	200/10	9,09	12,99	35,18	295	183	2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Пирожок с малиновым конфитюром	80	1,84	16,32	42,56	268	п/п	2022
Итого за прием пищи:	490	11	29,33	92,74	623		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		11	29,33	92,74	623		

Неделя 2

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	401	2017
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2022
Итого за прием пищи:	470	13,86	13,0	103,98	586,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		13,86	13,0	103,98	586,38		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога	120/20	23,02	17,41	44,1	425	223	2017
Компот со свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342	2017
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	п/п	2022
Итого за прием пищи:	420	24,66	17,75	90,99	623,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		24,66	17,75	90,99	623,14		

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вареники ленивые отварные	150/5	21,95	15,75	20,42	311,48	218	2017
Йогурт питьевой	200	6	8	10	124	386	2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	2022
Итого за прием пищи:	375	29,53	23,95	40,08	482,48		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		29,53	23,95	40,08	482,48		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная с крупой гречневой	200/10	9,09	12,99	35,18	295	183	2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	349	2017
Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	3	2017
Итого за прием пищи:	470	16,65	22,95	81,98	594,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		16,65	22,95	81,98	594,6		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181	2017
Кисель из сока	200	0,43	0,12	38,62	157,6	358	2017
Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	3	2017
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2022
Итого за прием пищи:	570	13,9	21,2	98,6	641		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		13,9	21,2	98,6	641		

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).