

УТВЕРЖДАЮ:

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

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

**Примерное
двухнедельное меню (обед)
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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Гуляш	90	13,09	15,10	2,59	239,90	260	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2022
Итого за прием пищи:	880	30,05	28,85	123,37	919,58		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		30,05	28,85	123,37	919,58		

2 день (вторник)

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
Котлета куриная	90/5	15,07	14,47	14,06	247	294	2017
Запеканка из творога	50	10,23	7,74	19,6	189	223	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	4,00/2,90	0,85/0,69	24,27/15,73	122,54/80,26	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Итого за прием пищи:	765	42,15	34,89	135,72	1059,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		42,15	34,89	135,72	1059,9		

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 крупой гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Плов с мясом птицы	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Йогурт питьевой	200	6,0	8,0	10,0	124,0	п/п	2022
Итого за прием пищи:	700	32,23	22,35	100,27	825,24		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		32,23	22,35	100,27	825,24		

4 день (четверг)

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, сметаной	200/10	1,44/0,28	3,94/1,53	8,75/0,36	83/16,07	82	2017
Картофельное пюре	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Печень по строгоновски с соусом	50/50	13,26	11,23	3,52	185,00	255	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382	2017
Печенье в ассортименте	25	1,81	3,4	17,08	106,16	п/п	2022
Итого за прием пищи:	765	31,27	34,16	108,38	897,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		31,27	34,16	108,38	897,14		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи натуральные соленные, огурец соленный (овощи по сезону)	60	0,4	0,05	0,85	5	70	2017
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,30	203	2017
Рыба с овощами	90	10,87	4,57	3,42	182,70	229	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Итого за прием пищи:	780	29,1	11,25	109,27	749,91		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		29,1	11,25	109,27	749,91		

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			
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/10	1,44/ 0,28	3,94/ 1,53	8,75/ 0,36	83/ 16,07	82	2017
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,30	203	2017
Гуляш	90	13,09	15,10	2,59	239,90	260	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Итого за прием пищи:	730	28,25	22,98	103,47	782,58		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		28,25	22,98	103,47	782,58		

7 день (вторник)

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	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2017
Плов с мясом птицы	200	16,94	10,47	35,73	405,33	291	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п	2022
Итого за прием пищи:	700	26,73	14,47	111,87	789,62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		26,73	14,47	111,87	789,62		

8 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 крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	98,6	101	2017
Жаркое с курицей	200	18,00	20,1	18,42	327,78	259	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Компот со свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342	2017
Итого за прием пищи:	680	27,43	24,12	98,05	756,83		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		27,43	24,12	98,05	756,83		

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			
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	2017
Каша рассыпчатая пшеничная «Артек»	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171	2017
Тефтели рыбные с соусом	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,0	60	376	2017
Итого за прием пищи:	720	26,02	20,71	121,23	786,91		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		26,02	20,71	121,23	786,91		

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			
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	60	0,79	1,94	3,88	36,02	45	2017
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,61/0,28	4,07/1,53	9,58/0,36	85,8/16,07	96	2017
Картофельное пюре	150	3,10	9,16	18	172,86	128	2017
Рыба с овощами	90	10,87	4,57	3,42	182,7	229	2017
Хлеб пшеничный, ржаной	60/40	4,81/2,90	1,02/0,69	29,12/15,73	147,05/80,26	п/п	2022
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2017
Итого за прием пищи:	790	25,02	23,07	112,1	853,56		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		25,02	23,07	112,1	853,56		

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).