

УТВЕРЖДАЮ:

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

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

**Примерное
двухнедельное меню (горячее питание)
для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) в МБОУ
«Рощинская школа-детский сад»
на I полугодие 2024-2025 учебный год**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 1-4 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 рецептов 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).