

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Овощновская школа»

С.В.Борисова

«_____» _____ 20____ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (льгота)
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ОВОЩНОВСКАЯ ШКОЛА»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011 года и Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95//ГОСТ Р 50763-95)

Руководители разработки сборника: Могильный М.П.; (ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И.(МГУПБ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛОВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 12 до 17 лет ОБЕД

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Обед							
78,05 р	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	1,5	4,8	5,6	71,7	87	2011
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ	110	11.6	7.2	27,95	152,64	77	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,0	22,3	147,1	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1.0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,1	0.2	9,9	46,4	КК	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	0	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	765	9,33	14,68	81,37	575,97		
Всего за день:			9,33	14,68	81,37	575,97		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Обед							
78,05 р	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,4	4,7	7,9	79,9	81	2011
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,6	15,75	3,33	265,15	246	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧКИ	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303.1	2011
	СОК	180	6,03	4,77	17,73	139,32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,1	0,2	9,9	46,4	КК	2020
	Итого за прием пищи:	690	28,23	25,77	87,83	698,02		
Всего за день:			28,23	25,77	87,83	698,02		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Обед							
Обед 78,05р	СУП С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	20,4	17,17	32,51	396,0	244	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0.0	7,0	30,3	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
	Итого за прием пищи	705	29,71	22,38	91,41	727,0		
Всего за день:			29,71	22,38	91,41	727,0		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
78,05 р	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	205	1,6	4,6	8,9	82,2	99	2011
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	130	15,1	18,0	16,9	290,9	268	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,4	34,9	198,9	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	1,0	0,2	20,2	92,0	292	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	Итого за прием пищи	730	25,11	21,91	113,7	757,97		
Всего за день:			25,11	21,91	113,7	757,97		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56.1	52	2011
Обед 78,05 р	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200\5	2,0	4,9	13,2	107,2	96	2011
	КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	90	15.8	3,4	7,8	125,0	257	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
		Итого за прием пищи	750	28,4	17,5	94,0	654,5	
Всего за день:			28,4	17,5	94,0	654,5		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	Обед							
78,05 р	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	1,8	4.1	9,7	82,3	99	2011
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	120	19,8	17,3	8,3	272,03	188	2011
	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	3,3	35,0	183,10	166	2012
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,2	3,0	6,1	56,5	20	2014
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0,0	6,1	24,9	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	775	26.34	28,21	93,59	733,58		
Всего за день:			26,34	28,21	93,59	733,58		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	Обед							
78,05 р	СВЕКОЛЬНИК	200	1,7	4,23	15,79	150,45	101	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	115	8,9	13,7	11,8	211,3	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	4,7	24,9	158,3	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0,4	0.0	16,4	68,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	К/К	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,4	0,2	9,9	46,4	К/К	2020
	Итого за прием пищи	710	20,89	26,22	108,74	805,63		
Всего за день:			20,89	26,22	108,74	805,63		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	Обед							
78,05 р	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200/5	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,4	16,7	3,7	224,7	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК	150	4,1	7,6	24,4	181,9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0.1	9,5	40,7	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	15.1	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,70	0,0	1,4	8,4	70	2011
	Итого за прием пищи:	760	24,9	28,9	87,7	722,7		
Всего за день:			24,9	28,9	87,7	722,7		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	Обед							
78,05 р	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87	2011
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	90	12,4	12,8	11,8	211,7	294	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.6	4,9	20,3	143,0	303.1	2011
	СОК	180	6,03	4,77	17,73	139,32	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	55,0	45	2011
	Итого за прием пищи	770	32,14	33,42	120,18	890,05		
Всего за день:			32,14	33,42	120,18	890,05		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	Обед							
Обед 78,05 р	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,8	4,9	56,1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	1,74	2,27	11,43	73,2	134	2011
	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	115	9,45	5,64	3,15	102,24	229	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,6	4,9	20,3	143,0	303	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0.2	19,7	94,0	КК	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.1	0.2	9.9	46.4	КК	2020
	Итого за прием пищи:	770	24,09	19,91	137,78	715,24		
Всего за день:			24,09	19,91	137,78	715,24		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	249,14	238,9	1016,3	7280,66
Среднее значение за период	24,91	23,89	101,63	728,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	9,8	9,1	84,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-17 лет ОБЕД	670