

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
МБОУ "Соколинская НОШ им.Папченко А.Я."

M.I.E



УТВЕРЖДАЮ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ (ГКФХ)**

Помогалов И.Н.

M.П.



**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ льготной категории
(горячий обед)**

2024год.

Неделя: первая							
Возрастная категория: 12 лет и старше							
		1 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181	
Каша жидкая молочная	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395	
Кофейный напиток с молоком	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	500	14,38	15,83	77,42	512,51		
Итого за завтрак:							
ОБЕД							
	250	1,87	2,26	13,50	91,20	97	
Суп картофельный	180	4,18	4,52	26,45	168,45	309	
Макаронные изделия отварные	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71	
Дополнительный гарнир	100	9,51	10,08	11,66	184,50	294	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Компот из смеси сухофруктов	807	20,46	17,63	103,05	678,21		
Итого за обед:							
ИТОГО за весь день:	1307	34,84	33,45	180,47	1190,72		
Неделя: первая							
Возрастная категория: 12 лет и старше							

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8,69	7,33	12,46	150,00	234
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	557	17,38	20,47	70,83	543,73	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушеная в соусе	100	10,42	10,26	3,51	166,00	290
Каша рассыпчатая	180	7,93	4,27	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	770	24,56	20,13	87,58	676,20	
ИТОГО за весь день:	1327	41,94	40,59	158,41	1219,93	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	12,86	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	487	18,35	12,56	72,59	487,52	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Шницель рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50	235
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	800	19,27	17,36	87,40	596,22	
ИТОГО за весь день:	1287	37,63	29,93	159,99	1083,74	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	15,54	12,27	47,60	324,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Итого за завтрак:	380	17,97	12,59	72,08	434,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,16	11,17	12,90	202,00	292
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	730	17,86	18,84	59,79	492,32	
ИТОГО за весь день:	1110	35,83	31,43	131,87	926,82	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	55	7,60	9,12	7,81	168,71	268
Рагу из овощей	155	2,61	15,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	450	14,62	25,02	55,01	541,03	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,08	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55	302
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	800	19,59	14,12	107,34	654,93	
ИТОГО за день:	1250	34,22	39,14	162,35	1195,96	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

5 день.						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	55	7,60	9,12	7,81	168,71	268
Рагу из овощей	155	2,61	15,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	450	14,62	25,02	55,01	541,03	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,08	4,95	3,80	105,00	229
Канна рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55	302
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	800	19,59	14,12	107,34	654,93	
ИТОГО за день:	1250	34,22	39,14	162,35	1195,96	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

6 день						
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Нюра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	14,83	27,30	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	410	19,96	30,81	42,19	545,50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	180	12,86	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	700	19,94	16,57	83,13	580,12	
ИТОГО за весь день:	1110	39,90	47,38	125,32	1125,62	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	255	7,63	11,52	33,45	278,21	182	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397	
Итого за завтрак:	495	14,76	12,85	83,96	526,02		
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111	
Рагу из овощей	180	2,61	16,22	12,70	209,62	143	
Котлета мясная	55	10,59	16,50	9,76	223,64	268	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Итого за обед:	730	19,22	37,43	65,54	680,74		
ИТОГО за весь день:	1225	33,99	50,28	149,51	1206,77		
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 12 лет и старше							

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,51	12,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	427	14,02	15,85	58,76	447,16	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Каша рассыпчатая	180	6,31	4,50	38,85	221,25	302
Птица тушеная в соусе	90	10,09	10,26	3,51	166,00	290
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	760	22,87	20,45	90,30	666,95	
ИТОГО за весь день:	1187	36,90	36,30	149,06	1114,11	
Среднее значение за период 10 дней:	1249	38,94	39,52	152,89	1150,58	
		1360	38,50	39,50	167,50	1175,0
Меню разработано - ИП (ГКФХ) Помогалов И.Н.						
При разработке основного меню были использованы сборники рецептов:						
Москва ДеЛя плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"						
Москва ДеЛя принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"						