

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



Утверждаю  
Директор  
МБОУ Кринично-Лугской СОШ  
Е.А.Коломейцева

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед) УЧАЩИХСЯ  
5-11 классов из малообеспеченных семей  
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 02.09.2024г  
Возрастная категория: 11 лет и старше**

Меню составлено на основании:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной -2004г

Возрастная категория: 11 лет и старше

Неделя 1 День 1

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Жаркое по-домашнему	200	9,34	34,4	27,44	331,00	436,
	Овощи в нарезке	100	6,12	0,98	3,72	44,52	74,
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28,	943
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123,
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>16,26</b>	<b>41,26</b>	<b>78,20</b>	<b>567,12</b>	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,47	6,6	47,7	307	679
	Котлеты домашние	100	9,24	12,44	12,56	183	608
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>17,51</b>	<b>24,76</b>	<b>118,06</b>	<b>747,8</b>	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
	Макароны с сыром	200	16,48	22,72	30,52	361,14	236
	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	70	123
	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,	2,8	37,	180,	н
	<b>Итого обед</b>	<b>530</b>	<b>19,28</b>	<b>31,4</b>	<b>115,56</b>	<b>733,74</b>	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
	Пюре картофельное	200	5,76	3,67	24,53	164,7	694
	Котлеты рыбные п/ф	100	5,06	14,99	9,59	144,	255
	Сок фруктовый	200	0,	0,	12,6	50,4	н
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>11,62</b>	<b>33,89</b>	<b>33,89</b>	<b>33,89</b>	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
	Плов из птицы	200	17,	20,3	35,69	377	304
	Овощи в нарезке	100	6,12	0,98	3,72	45	74
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123,
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868,
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>23,92</b>	<b>27,</b>	<b>97,21</b>	<b>679,32</b>	

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
------------	--------------------------------	-----------------	---------------------	--	--	-------------------------------	-------

			жиры	белки	углеводы		
	Пельмени отварные	200	33,2	14,8	57,3	587,	664,
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	1,98	10,02	52,2	123,
	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29	944
	<b>Итого обед</b>	<b>470</b>	<b>33,88</b>	<b>20,02</b>	<b>102,</b>	<b>762,2</b>	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
	Макаронные изделия отварные	200	5,42	6,62	31,73	202	688
	Гуляш с соусом красным	100	17,89	19,72	4,76	168,	591
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>24,11</b>	<b>32,06</b>	<b>94,29</b>	<b>627,8</b>	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
	Вареники с картошкой	200	18,7	13,3	73,6	518	672
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,7	3,06	16,8	100	151
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123,
	<b>Итого обед</b>	<b>460</b>	<b>21,96</b>	<b>20,74</b>	<b>116,76</b>	<b>741,13</b>	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
	Пюре картофельное	200	5,76	3,67	24,53	165	694
	Котлеты рубленые из птицы (запеченные)	100	13,92	9,7	7,89	196	307
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28	943,
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123
	<b>Итого обед</b>	<b>580</b>	<b>20,48</b>	<b>19,25</b>	<b>79,46</b>	<b>552,3</b>	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
	Макароны с сыром	200	17,	20,3	35,69	377	304
	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,	2,8	37,	180,	н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123,
	<b>Итого обед</b>	<b>530</b>	<b>19,8</b>	<b>28,82</b>	<b>130,49</b>	<b>814,8</b>	

<b>Среднее значение за плановый период</b>	<b>547</b>	<b>20,882</b>	<b>27,92</b>	<b>96,592</b>	<b>626,01</b>	
--	------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
За 10 дней		208,82	279,2	965,92	6260,1	<b>обед</b>