

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
5-11 классов из многодетных 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	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	2,8	2,68	17,13	104,50	204,
	Жаркое по-домашнему	160	7,47	27,53	21,95	265,00	436,
	Овощи в нарезке	60	3,69	0,59	2,24	44,52	15,
	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,
	Итого обед	750	14,76	36,68	88,36	605,62	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,31	2,69	17,14	105	208
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,73	8,95	43,	277	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
	Итого обед	810	21,08	29,8	130,5	822,33	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	1,81	125,25	102,5	170
	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	20	0,16	1,52	9,84	47,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	30	123
	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,	2,8	37,	180,	н
	Итого обед	740	23,79	30,39	224,29	749,44	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,28	5,49	16,33	134,75	206
	Пюре картофельное	200	5,76	3,67	24,53	164,7	694
	Котлеты рыбные п/ф	90	5,06	14,99	9,59	144,	255
	Сок фруктовый	180	0,	0,	12,6	50,4	н
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	н
	Итого обед	780	17,08	33,89	33,89	33,89	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	2,83	2,34	16,64	101	200
	Плов из птицы	200	17,	20,3	35,69	377	304
	Овощи в нарезке	60	3,69	0,59	2,24	45	15
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123,
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868,
	Итого обед	750	23,92	26,13	95,85	693,77	

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептурны
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,8	2,68	17,13	104,5	204,
	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
Итого обед		720	36,68	22,7	119,13	866,7	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептурны
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,28	5,49	16,33	134,75	206,
	Макаронные изделия отварные	180	5,42	6,62	31,73	202	688
	Гуляш с соусом красным	90	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	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123
Итого обед		780	29,15	36,25	103,94	722,75	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептурны
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	1,81	125,25	102,5	170
	Вареники с картошкой	185	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,
Итого обед		695	26,87	22,55	242,01	843,63	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептурны
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,31	2,69	17,14	105,	208
	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	165	694
	Котлеты рубленые из птицы (запеченные)	90	13,92	9,7	7,89	196	307
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28	943,
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123
Итого обед		760	24,39	19,12	80,08	570,5	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептурны
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	2,83	2,34	16,64	101	200
	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	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123,
Итого обед		760	22,39	29,86	140,45	876,25	

Среднее значение за плановый период	755	24,011	28,737	125,85	678,488	
--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
За 10 дней		240,11	287,37	1258,5	6784,88	обед