

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
дети участников СВО
5-11 классов**

**МБОУ Кринично-Лугская СОШ со 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 | 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 | Нормы |
|------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------|
| | | | 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 | Нормы |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------|
| | | | 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 | Нормы |
|------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------|
| | | | 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 | Нормы |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------|
| | | | 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 | Рецептуры |
|-------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-----------|
| | | | 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 | Рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|
| | | | 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 | Рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|
| | | | 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 | Рецептуры |
|-------------------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-----------|
| | | | 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 | Рецептуры |
|-------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | |
| Обед | Суп картофельный | 250 | 2,83 | 2,34 | 16,64 | 101 | 200 |
| | Макаронны 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 |
| | | | | | | |