



Двухнедельное меню на осенне - зимний период (2024- 2025) учебного года для обучающихся, 5-11 классов за счет родительской платы (завтрак)

Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Москва 2021
2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей обучающихся в общеобразовательных организациях. Пособие. -М;Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-257 с.
3. Сборника рецептур блюд для питания школьников. Министерство торговли УССР. – К.: Техника 1987г ,Могильный,ВР Кучмы 2016 г,Москва 2021 .

Рецептурный сборник	Наименование блюда	Масса порций блюд для различных возрастных категорий		белки г		жиры г		углеводы г		Энергоценность, ккал	
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1 неделя											
Понедельник											
№173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев		150		6,45		8,4		25,7		204,6
№382	Какао с молоком		200		4,6		4,4		12,5		107,2
№323	Фрукты свежие (яблоко)		50		0,8		0		7,2		36
б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Итого				15,9		13,2		69,6		540,1
Вторник											
№223	Запеканка из творога		150		29,явв		10,7		21,7		301,2
№376	Чай с сахаром		200		1,1		0		6,7		27,9
№327	Соус сладкий молочный		50		2,5		4,6		5,3		71,8
	Фрукты свежие (банан)		90		1,5		0		18		81
б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Итого				36,25		11,2		70,5		597
Среда											
№54-12	Плов с курицей		250		34,1		10,1		41,25		392,5
№50	Салат из свеклы с сыром		60		3		3,7		5,5		68,8
№377	Чай с лимоном и сахаром		200		1,1		0		6,7		27,9

б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
			6		0,3		3,1		0,6		64
	Итого				18,3		17,4		86,05		714,2
Четверг											
№143	Рагу из овощей со сметанным соусом		150\7		3,5		12,7		17,8		199
№211	Омлет с сыром		120		15,8		20,32		2		252,8
№	Фрукты свежие (Апельсин)		45		0,45		0		4		20
№382	Какао с молоком		200		4,6		4,4		12,5		107,2
б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Итого				23,7		41,2		70,5		696,5
Пятница											
№260	Гуляш		100		15,3		6,8		5,4		146,4
№309	Макароны отварные		180		6,48		5,8		39,36		236,16
№377	Чай с лимоном и сахаром		200\		1,1		0,0		6,7		27,9
б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Итого				28,73		24,2		94,26		527,96
2 неделя											
Понедельник											
№209	Яйцо вареное		40		4,8		4		0,3		56,6
№174\7	Каша вязкая молочная , рисовая		150		03.январь		4,8		21,3		145,2
№382	Какао с молоком		200		4,6		4,4		12,5		107,2
б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Фрукты(яблоко)		50		0,2		0		4,6		20,1
	Итого				13,5	0	13,2		38,7		445
Вторник											
№282	Оладьи из печени		100\7		17,6		10,8		3,7		189,3
№302	Каша гречневая рассыпчатая		180		10,5		7,56		43		284,4
№376	Чай с сахаром		200\		0,3		0,0		6,7		27,9
б/н	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Итого				32,35		18,86		77,5		618,4
Среда											
№54-9р	Рыба запеченная в сметанном соусе		100		18,8		25,1		5,3		322,8
№128	Картофельное пюре		150		3,4		5,4		24,5		161
№382	Какао с молоком		200		4,6		4,4		12,5		107,2
	Хлеб пшеничный		43		3,95		0,5		24,1		117,5
	Итого				26,6		42,6		66,4		707
№54-6т	Сырники		100		19,2		5,5		20,5		212,3
№327	Соус сладкий		30		1,5		2,8		3,2		43,1

№376	Чай с сахаром	200\10	0,3	0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,95	0,5	24,1	117,5
	Итого		25,5	8,9	56,8	412,3
Пятница						
№54-22м	Пагу из курицы	250	26,6	8,7	21,6	271
№376	Чай с сахаром	200\10	0,3	0,0	6,7	27,9
б/н	Хлеб пшеничный	43	3,95	0,5	24,1	117,5
	Итого		30,6	9,6	52,4	416,4
	Среднее значение за завтрак		27,98	21,87	73,61	567,00
	Выполнение Сан ПиН 2020		24,52%	23,98%	23,61%	23,75%

Распределение ЭЦ
 Норма завтрака - 20-25%
 7-11 лет - 22,77%
 12 лет и старше - 23,75%

Повар
 Медсестра

В.А.Третьякова
 М.Л.Штанченко