

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Целинная средняя общеобразовательная школа №2»
Е.В. Попов
« 08 » августа 2023 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Целинная средняя общеобразовательная школа № 2»**

**М Е Н Ю
О Б Е Д О В**

Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7- 11 лет и старше

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		от 7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7 - 11 лет	11 и старше
Обед								
37	Борщ украинский	250,00	250,00	1,90	6,66	10,81	138,89	138,88
219	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	200,00	5,28	3,62	30,00	175,87	234,49
189	Биточки мясные	90,00	100,00	10,08	11,72	5,74	198,84	220,94
274	Кисель	200,00	200,00	1,36		29,02	116,19	116,19
	Хлеб II сорт	75	75	8,8	1,7	29,4	252	252,00
209	Дйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	ИТОГО	765,00	825,00	27,42	23,70	104,97	881,79	962,50

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		от 7 - 11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7 -11 лет	11 и старше
Обед								
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	250,00	9,76	6,82	19,01	175,10	218,88
211	Плов из отварной птицы	230,00	230,00	37,20	45,33	41,05	859,15	859,15
283	Компот из сухофруктов	200,00	200,00	0,56		27,89	113,79	113,79
	Хлеб йод	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252,00
	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	100	1	6	4	74	74
	ИТОГО:	805,00	855,00	61,72	60,70	136,05	1474,04	1517,82

День: третий

№ Репеттуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
Обед								
206	Суп картофельный с бобовыми (фасолевым)	200	250	5,49	4,39	13,06	107,8	134,75
227	Макароны отварные	150	200	3,68	3,53	2,55	140,73	187,64
177	Бифштекс рубленый паровой	90	100	21,85	14,4	0,21	280,08	311,2
294	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	61,62
	Хлеб II сорт	75	75	8,8	1,7	29,4	252	252
	Сыр порциями	40	40	5,68	3,97	0	82,67	82,67
	ИТОГО	755	865	45,57	28	60,53	924,9	1029,88

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
Обед								
42	Рассольник «Ленинградский»	200	250	5,03	11,3	32,38	149,6	187
345	Жаркое по домашнему	230	250	39,67	10,74	45,93	438,70	476,80
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,54	153,54
	Хлеб йод	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252
	Овощная нарезка (томаты)	60	60	0,42	0,06	1,14	6,78	6,78
	ИТОГО:	765	835	62,09	28,58	149,5	1000,62	1076,12

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
Обед								
56	Суп-лапша домашняя	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	136,73
130	Пюре из гороха	150	200	115	8	254	246	328
189	Котлета	90	100	10,68	11,72	5,74	198,84	220,94
951	Напиток кофейный	200	200	23,06	5,12	50,84	328,18	328,18
	Хлеб йод	75	75	8,8	29,73	29,4	252	252
	Фрукты свежие груши	100	100	0,4	0,4	10	42	42
	ИТОГО	815,00	925,00	160,39	59,86	363,89	1176,40	1307,84

День: шестой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
Обед								
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	134,79
223	Каша ячневая рассыпчатая	150	180	3,02	13,11	17,06	198,32	237,98
201	Тефтели мясные	90	100	14,46	16,43	9,83	220,55	245,06
	Хлеб II сорт	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252
274	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	61,62
	Сыр порциями	40	40	5,68	3,97	0	82,67	82,67

День: сельмой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	07-11 лет	11 и старше
Обед								
37	Суп картофельный с рыбой	250	250	4,536	2,011	10,52	134,75	167,25
224	Рис отварной	150	200	2,59	3,39	26,85	175,87	150,12
212	Птица отварная	90	100	18,22	18,22	0,97	176,75	242,68
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56		27,89	61,62	113,79
	Хлеб йод	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252
	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	11	45	45
	ИТОГО:	865	925	39,506	26,571	121,33	845,99	970,84

День: Восьмой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
Обед								
208	Суп-лапша с домашняя	250	250	2,45	4,89	13,91	47,5	47,5
221	Каша рассыпчатая пшеничная	150	180	6,18	3,55	24,58	154,52	185,42
189	Котлета	90	100	12,015	13,19	6,46	223,70	248,60
951	Напиток кофейный	200	200	23,06	5,12	50,84	328,18	328,18
.	Хлеб II сорт	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252
	Соки фруктовые	200	200	0,95	0,13	27,22	71,32	71,32
	ИТОГО:	965	1005	57,855	29,43	167,11	1077,22	1133,02

День: девятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
Обед								
204	Суп картофельный с крупой	200	250	1,98	2,74	14,58	90,75	109
219	Каша гречневая	150	200	5,82	3,62	30	175,87	175,87
171	Рыба, припущенная	90	100	15,42	13,47	5,61	205,32	228,31
269	Кисель	200	200	1,36	-	29,02	116,19	116,19
	Хлеб II сорт	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252
52	Свежий огурец (нарезка)	100	100	2	0,09	3	11	11
	ИТОГО:	815	925	39,78	22,47	126,31	851,13	892,37

День: Десятый

№ рецентуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше
206	Суп гороховый	200	250	5,49	5,28	16,33	134,75	168,44
227	Макароны отварные	150	200	3,68	3,53	23,55	140,73	140,73
591	Гуляш	80	100	12,13	17,4	9,86	196	245
294	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	61,62
	Хлеб йод	75	75	13,2	2,55	44,1	252	252
	Фрукты свежие (апельсины)	100	100	0,9	0,2	9,4	40	40
	ИТОГО:	805	925	35,47	28,97	118,55	825,1	907,79

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.5. 24-09-08
2. Здоровава жизнь Громов В.И., Васильев Г. А. www.Vibliotekazg.ru/605/24.htm
3. О режиме питания www.tktest.ru/down/025/11/def/aspdx
4. Кулинарная книга диетолога www.sunduk.ru/receiprts
5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
7. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е. Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербурга, 2003 г.
10. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академик РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
11. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1

Меню для детей пребывающих более трех с половиной часов предусматривает двухразовое питание:

Завтрак;

Обед;

для детей пребывающих менее трех с половиной часов один прием пищи – обед;