

Утверждаю

Директор школы:

МКОУ «Иванковская ООШ»

 Харасова О.В.

от 09.08.2023г

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательном учреждении в возрасте от 12 лет и старше (обед)

При составлении меню использован «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007г.

Примерное меню для организации питания обучающихся

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Обед	Огурец свежий	120	1,3	0,16	2,3	33,6	15
	Борщ с курицей	300	9,6	12,1	7	131,4	66
	Гуляш из отварного мяса	120	6,59	16,1	34,98	156,42	298
	Рис отварной	230	5,1	7,6	32,9	203,8	355
	Чай с молоком	200	3,46	0,95	6,39	91,6	194
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		1100	36,95	42,01	133,37	871,82	
День 2 Обед	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	300	5,7	4,01	37,9	199,01	87
	Каша пшено	230	32,8	30,1	32,9	227,84	168
	Котлета	120	14,64	11,02	15,3	158,7	277
	Какао с молоком	200	3,31	2,3	17,6	90,8	397
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
	Яблоко свежее	100	0,86	0,09	7,61	32,81	113
Итого за обед		1030	63,31	51,22	144,21	877,16	
День 3 Обед	Рассольник Ленинградский с курицей	300	19,3	16,08	21,6	239,8	81
	Макаронные изделия	230	5,1	7,6	32,9	289,8	205
	Рыба тушеная с овощами	120	6,9	5,5	25,8	137,4	276
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	0,08	86,59	394
Итого за обед		980	42,28	34,3	130,18	1008,59	
День 4 Обед	Помидор свежий	120	1,44	7,8	3,35	99,4	14
	Суп лапша домашняя с говядиной	300	7,5	15	34,1	279,4	86

	Картофельное пюре	230	10	13,9	54,01	195,3	321
	Куры тушеные в сметанно-томатном соусе	120	8,4	13,6	13,6	141,94	215
	Компот из свежих плодов	200	0,71	0,3	35,4	120,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		1050	34,5	54,3	173,36	1004,64	
День 5 Обед	Суп с макаронными изделиями с курицей	300	10,8	14,7	14,7	198,01	109
	Запеканка из творога	250	20,5	9,2	50	281,3	161
	Бутерброд с сыром	100	4,8	10,9	19,4	230	8
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	32,8	216,6	376
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		980	47,34	39,92	166,7	1180,91	
Неделя 2 День 6 Обед	Помидор свежий	120	1,44	7,8	3,35	99,4	14
	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»	300	3,1	3,5	22,1	157	78
	Тефтели мясные	120	10,9	20,7	36	262,34	287
	Макаронные изделия	230	5,1	7,6	32,9	289,8	205
	Кисель	200	1,1	1,5	25,8	156,2	376
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		1100	32,54	46,2	169,85	1219,74	
День 7 Обед	Рассольник Ленинградский с говядиной	300	7,4	15,7	42,3	320	81
	Плов из птицы	230	22,7	30,9	38,3	272,06	291
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	0,08	86,59	394
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
	Бананы свежие	100	0,86	0,09	17,61	32,81	123
Итого за обед		910	37,04	50,41	131,19	879,46	
День 8	Суп лапша домашняя с	300	3	9,7	17,9	131,2	86

Обед	курицей						
	Запеканка из творога	250	20,5	9,2	50	281,3	161
	Бутерброд с маслом	100	5,9	11,9	24,7	310,3	2
	Огурец свежий	120	1,3	0,16	2,3	33,6	15
	Чай с молоком	200	3,46	0,95	6,39	91,6	194
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		1100	45,06	37,01	151,09	1103	
День 9 Обед	Суп картофельный со сметаной и говядиной	300	10,44	4,8	48,35	99,4	14
	Рыба тушеная с овощами	300	9,4	2,7	39,7	326	77
	Картофельное пюре	230	15	12,9	49,2	205,3	321
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	32,8	216,6	376
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		930	41,18	24,12	202,95	1015,3	
День 10 Обед	Щи из свежей капусты с говядиной	300	4,2	4,8	21,4	203,9	57
	Гречка отварная рассыпчатая	230	24,6	38,7	54,2	390,9	302
	Гуляш из отварного мяса	120	6,59	16,1	34,98	156,42	298
	Чай с лимоном	200	0,05	0,02	8,9	34,05	395
	Хлеб ржаной	50	4,9	1,4	16,9	87	4
	Хлеб пшеничный	80	6	3,7	32,9	168	5
Итого за обед		980	46,34	46,94	169,28	1040,27	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день	36,95	42,01	133,37	871,82
2 день	63,31	51,22	144,21	877,16
3 день	42,28	34,3	130,18	1008,59
4 день	34,5	54,3	173,36	1004,64
5 день	47,34	39,92	166,7	1180,91
6 день	32,54	46,2	169,85	1219,74
7 день	37,04	50,41	131,19	879,46
8 день	45,06	37,01	151,09	1103
9 день	41,18	42,12	202,95	1015,3
10 день	46,34	46,94	169,28	1040,27
За 10 дней	428,54	426,43	1572,18	10100,89

Примечание:

1. согласно п. 9 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. Сливочное и растительное масло, фрукты, овощи, крупы, молоко используется ежедневно.
2. согласно п. 9 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью на
5 листах

Директор МКОУ «Ивановская ООШ»
Харасова О.В.



№ п/п	№ документа	Содержание документа	Дата документа	№ документа	Содержание документа	Дата документа
1	11.01		2011	11.01		2011
2	11.02		2011	11.02		2011
3	11.03		2011	11.03		2011
4	11.04		2011	11.04		2011
5	11.05		2011	11.05		2011
6	11.06		2011	11.06		2011
7	11.07		2011	11.07		2011
8	11.08		2011	11.08		2011
9	11.09		2011	11.09		2011
10	11.10		2011	11.10		2011
11	11.11		2011	11.11		2011
12	11.12		2011	11.12		2011
13	11.13		2011	11.13		2011
14	11.14		2011	11.14		2011
15	11.15		2011	11.15		2011
16	11.16		2011	11.16		2011
17	11.17		2011	11.17		2011
18	11.18		2011	11.18		2011
19	11.19		2011	11.19		2011
20	11.20		2011	11.20		2011
21	11.21		2011	11.21		2011
22	11.22		2011	11.22		2011
23	11.23		2011	11.23		2011
24	11.24		2011	11.24		2011
25	11.25		2011	11.25		2011
26	11.26		2011	11.26		2011
27	11.27		2011	11.27		2011
28	11.28		2011	11.28		2011
29	11.29		2011	11.29		2011
30	11.30		2011	11.30		2011