

Утверждено
Директор МОУ «СОШ им. М. В. Скворцова
с. Березовая Лука» _____ Г. В. Стародубцева
29.08.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся
с 5 по 11 класс
МОУ «СОШ им. М. В. Скворцова с. Березовая Лука»
2023-2024 учебный год

Примерное меню для организации питания, разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, распределенных в % отношении по приемам пищи для учащихся МОУ «СОШ им. М. В. Скворцова с. Березовая Лука», согласно возрастных категорий, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

При составлении примерного меню были учтены:

- Нормы суточной потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (В соответствии с приложением №10 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Масса порций для детей в зависимости от возраста, в граммах (В соответствии с приложением №9 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Рекомендуемый образец меню приготавливаемых блюд, по возрастным категориям (В соответствии с приложением №8 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Минимальные среднесуточные наборы пищевой продукции (В соответствии с приложением №7 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей (В соответствии с приложением №6 к СанПиН 2.3./2.4.3592-20);
- Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 понедельник							
Завтрак (20-25 %)	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210	4,9	14,9	32,80	314,00	№177/2010
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,50	145,34	№951/2005
	Батон	40	3,00	1,16	19,4	105,16	№2/2007
Итого за день		450	12,48	21,1	73,7	564,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,50	5,40	16,30	125,00	№ 197 /2005
	Гречка отварная рассыпчатая	150	3,50	5,10	21,90	175,50	№679/2005
	Гуляш из мяса курицы	80	12,70	11,70	5,90	124,00	№100203/2012
	Свежая помидора	100	2,25	2,94	22,34	125,10	№14/2010
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,40	24,60	110,00	№874/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,60	0,80	41,20	208,00	
Итого за день		880	28,95	26,34	132,24	867,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 вторник							
Завтрак (20-25 %)	Каша молочная пшеничная с сливочным маслом	210	4,90	14,90	32,80	314	№175/2007
	Булка с повидлом	50	1,7	6,2	16,9	99	
	Чай с сахаром и лимоном	200	5,80	5,10	16,40	127,00	№943/2005
Итого за день		460	12,4	26,2	66,1	540	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Обед	Борщ из свежей капусты	250	2,5	2,8	13,60	145,00	№170/2005
	Рис с овощами	150	3,4	12,6	22,8	196	№107
	Гуляш из мяса курицы	80	12,7	11,7	5,9	124	№100203/20 12
	Кабачковая икра	60	1,1	2,8	3,9	44,6	№296/2012
	Кисель	200	0,20	0,20	24,60	164,00	№869/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208	
Итого за день		840	27,5	30,9	112	881,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 среда							
Завтрак (20-25 %)	Каша молочная рисовая	200	4,90	14,20	35,90	342,00	№167/2010
	Булка домашняя	50	15,8	23,3	15,8	195,5	№695-96/2012
	Чай с сахаром	200	6,5	0,2	0	16,00	№943/2005
Итого за день		450	27,2	37,7	51,7	553,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 среда							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,50	3,5	11,30	125,00	№204/2005
	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	38,3	191	№417/2005
	Тефтели мясные с томатном соусом	120	11,90	18,50	10,30	255,00	№286/2010
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,7	131	874/2005
	Свежий огурец	100	0,7	2,55	4,45	44	№13/2010
	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208	
Итого за день		920	33,8	30,15	137,25	954	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 четверг							
Завтрак (20-25 %)	Суп молочный вермишелевый	200	2,8	2,7	7,7	320	№120/2007
	Чай с сахаром	200	0,10	0	15,00	60	№ 461/2018
	Ватрушка с творогом	50	6,3	4,4	21,8	166	
Итого за день		450	9,2	7,1	44,5	546	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 четверг							
Обед	Суп картофельный гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	№206/2005
	Жаркое по-домашнему	240	12,10	7,2	10	395,4	№436/2004
	Свежая помидора	100	0,3	3,7	4,1	49,5	№14/2010
	Чай с сахаром	200	6,5	0,2	0	16,00	№943/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208,00	
Итого за день		890	31,99	17,18	71,63	803,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 пятница							
Завтрак (20-25 %)	Каша манная с сливочным маслом	210	5,21	5,08	16,42	132,2	№94/2010
	Булочка «Новомосковская»	50	3,7	6,5	20,5	134	№55/2012
	Напиток шиповника	200	0,5	0,2	18,6	87,8	№538
Итого за день		460	9,41	11,78	55,52	354	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 пятница							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,5	3,5	11,3	125	№204/2005
	Рагу овощное с курицей	250	15,00	14,2	25,20	287,6	№321/2005
	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	№12/2010
	Чай с сахаром	200	5,8	5,10	16,40	127,00	№943/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208,00	
Итого за день		860	37,63	27,31	98,92	807,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 понедельник							
Завтрак (20-25 %)	Каша пшеничная молочная вязкая	200	4,9	14,9	32,80	314	№20/2012
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945/2005
	Булочка домашняя	50	15,8	25,3	15,8	195,5	№695-96/2012
Итого за день		450	22,1	41,8	65	595,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 понедельник							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,5	5,4	16,3	125	№197/2005
	Макаронные изделия отварное	150	3,1	8,5	28,5	203	№417/2005
	Гуляш из мяса курицы	80	12,7	11,7	5,9	124	№100203/2012
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	№33/2010
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	№874/2005
	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208	
Итого за день		840	27,36	30,15	128,62	847,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 вторник							
Завтрак (20-25 %)	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	210	2,8	2,7	7,7	320	№120/2007
	Ватрушка с творогом	50	6,3	4,4	21,8	166	№57/2012
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	№943/2005
Итого за день		460	9,2	7,1	44,5	546	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 понедельник							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	175,5	№206/2005
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	5,1	21,9	255	№679/2005
	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,9	18,5	10,3	134,75	№286/2010
	Свежий огурец	100	0,7	2,55	4,45	44	№13/2010
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	№874/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	7,6	0,8	41,2	208	
Итого за день		870	29,79	32,33	125,88	948,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 среда							
Завтрак (20-25 %)	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	200/ 10	4,9	14,9	32,8	314	№177/2010
	Булочка «Новомосковская»	50	3,7	6,5	20,5	134	№55/2012
	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	18,6	87,8	№538
Итого за день		460	9,1	21,6	71,9	535,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 среда							
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,78	№187/2005
	Картофель отварной	150	2,83	3,76	22,68	323,11	№692/2005
	Гуляш из мясо птицы	80	12,7	11,7	5,9	124	№100203/201 2
	Кабачковая икра	60	1,1	2,8	3,9	44,6	№296/2012
	Чай с сахаром	200	6,5	0,2	0	16	№943/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208	
Итого за день		840	32,48	24,15	82,17	800,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 четверг							
Завтрак (20-25 %)	Каша молочная вермишелевая	50	15,8	25,3	15,8	250	№120/2007
	Чай с сахаром	200	6,5	0,2	0	16	№943/2005
	Булка домашняя	200	2,8	2,7	7,7	64,6	№695- 96/2012
Итого за день		450	25,1	28,2	23,5	330,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 четверг							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	7,5	3,5	11,3	125	№204/2005
	Плов с курицей	200	15,9	18,47	37,9	369	№304/2010
	Свежая помидора	100	0,3	3,7	4,1	49,5	№14/2010
	Компот из сухофруктов	200	04	0,4	24,6	110	№874/2005
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,6	0,8	41,20	208	
Итого за день		850	35,3	26,87	119,1	861,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 пятница							
Завтрак (20-25 %)	Каша молочная рисовая	200	4,9	14,2	35,9	342	№167/2010
	Ватрушка с повидлом	50	1,7	6,2	16,9	99	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	6	№943/2005
Итого за день		450	6,7	20,4	67,8	447	
Итого за весь период							
Итого среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 пятница							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,5	3,5	11,3	125	№208/2005
	Рагу овощное с курицей	250	15	14,2	25,2	287,6	№321/2005
	Кабачковая икра	60	1,1	2,8	3,9	44,6	№296/2012
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	24,6	164	№869/2005
	Хлеб пшеничный ,ржаной	100	7,6	0,8	41,2	208	
Итого за день		860	31,4	21,5	106,2	829,2	
Итого за весь период							
Итого среднее значение за период							