

Утверждаю  
Директор МБОУ  
Лонки-Ворцынская ООШ  
\_\_\_\_\_ Т.О. Васильева  
«\_02\_»\_\_сентября\_\_\_\_\_2024\_г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
столовой МБОУ Лонки-Ворцынской ООШ**

**Возрастная категория: дети 7-11 лет  
( группа продленного дня)**

**Сезон: осень**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное 10-дневное меню (далее примерное меню) составлено для детей от 7 до 11 лет, обучающихся, посещающих группу продленного дня МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Меню разработано поваром МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ Фофановой Екатериной Олеговной.

Примерное меню составлено для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд, составлено с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

Меню при его практическом использовании может корректироваться при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов («Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики», г. Ижевск, 2008 г.; «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь, 2018 г»).

Меню составлено с учетом сезонности, с учетом возраста детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями.

При разработке примерного меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В меню нет повторения одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключены продукты с раздражающими свойствами.

Неделя: первая

Сезон: осень

День 1: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
64	Ватрушка с повидлом	75	4,37	1,75	43,5	207,5
15	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>5,81</b>	<b>2,92</b>	<b>53,85</b>	<b>265,1</b>

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
70	Ватрушка с творогом	75	9,87	5,87	31,26	216,42
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>10,05</b>	<b>5,96</b>	<b>39,63</b>	<b>250,62</b>

День 3: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
	Печенье	80	5,6	16,8	52,8	344
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>5,78</b>	<b>16,89</b>	<b>61,17</b>	<b>378,2</b>

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
65	Блинчики с повидлом	75/10	6,24	5,36	25,2	173,93
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>265</b>	<b>6,42</b>	<b>5,45</b>		

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
	Печенье	80	5,6	16,8	52,8	344
26	Молоко	180	0,36	0,18	22,5	91,8
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>5,96</b>	<b>16,98</b>	<b>75,3</b>	<b>435,8</b>

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 7-11 лет (полдник)		6,80	9,64	52,70	307,57

Неделя: вторая

Сезон: осень

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
11	Оладьи с повидлом	75/10	5,0	1,56	25,6	137,1
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>265</b>	<b>5,18</b>	<b>1,65</b>	<b>33,97</b>	<b>171,3</b>

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
70	Ватрушка с второгом	75	9,87	5,87	31,26	216,42
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>10,05</b>	<b>5,96</b>	<b>39,63</b>	<b>250,62</b>

День 8: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
	Пряники	40	2,4	2,4	30,4	156
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>2,58</b>	<b>2,49</b>	<b>38,77</b>	<b>190,2</b>

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
67	Булочка ванильная	75	6,62	5,87	36	134,25
26	Молоко	180	0,36	0,18	22,5	91,8
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>	<b>6,98</b>	<b>6,05</b>	<b>58,5</b>	<b>226,05</b>

День 10: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Полдник</b>						
	Печенье	80	5,6	16,8	52,8	344
	Сок	200	0	0	22	90
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>16,8</b>	<b>74,8</b>	<b>434</b>

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 7-11 лет (полдник)		<b>6,07</b>	<b>6,59</b>	<b>49,13</b>	<b>254,43</b>

Возрастная категория 7-11 лет (полдник)		<b>6,07</b>	<b>6,59</b>	<b>49,13</b>	<b>254,43</b>
---	--	-------------	-------------	--------------	---------------

