

Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
_____ Т.О. Васильева
« 22 » _____ августа _____ 2024 __ г.

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

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное 10-дневное меню (далее примерное меню) составлено для учащихся 12 лет и старше 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	
Обед						
36	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90
56	Гуляш с говядиной	100	12,85	10,37	3,25	157,5
58	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26
21	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	27,9	25,61	74,4	712,96

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74,0
51	Котлета рубленая из птицы	100	18,85	19,3	19,96	328,0
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	49,43	36,1	97,28	914,40

День 3: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
29	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,50
50	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	1,62	5,13	73,57
59	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42
17	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	114,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	24,40	9,21	121,22	717,69

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	3,6	74,0
49	Плов из отварной птицы	230	23,15	26	29,9	446,8
23	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	620	31,45	34,63	94,16	816,00

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
27	Салат из свежих овощей	100	1,0	5,9	3,10	70,00
52	Жаркое по-домашнему	230	23,41	24,56	14,64	373,22
20	Компот из яблок	200	0,15	0,15	23,88	96,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	620	31,16	32,74	83,98	756,42

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше (обед)		32,86	27,65	94,20	783,49

Неделя: вторая

Сезон: осень

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
32	Салат капуста с яблоками	100	1,2	6,2	6,2	85,00
53	Суфле из рыбы	100	15,8	9,14	4,1	161,24
62	Рис припущенный	180	4,19	6,48	34,21	212,04
18	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	28,09	23,96	104,37	747,48

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
30	Винегрет	100	1,3	6,2	6,5	87,00
53	Котлета «Загадка»	100	13,4	12,0	7,4	192,00
61	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,6
17	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	114,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	25,70	26,47	98,59	739,80

День 8: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
29	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5
55	Фрикадельки «Петушок»	100	14,3	17,1	9,5	247,3
59	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42
22	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	29,06	24,87	112,04	837,42

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
34	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	6,1	12,1	109,0
56	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,37	3,25	157,5
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	670	43,83	27,07	89,07	778,9

День 10: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
31	Салат из моркови и яблок	100	1,0	6,2	8,2	93,0
57	Рагу из птицы	230	21,62	26,83	18,26	400,8
16	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
	Итого за обед:	620	29,42	35,26	78,12	749,00

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше (обед)		31,22	27,52	96,43	770,35