

Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
_____ Т.О.
Васильева
«__» _____ 20__

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

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: весна

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: весна

День 1: понедельник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледо ды	
Обед						
36	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90,0
71	Гуляш	100	6,08	16,16	1,64	176,56
58	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26
21	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	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	21,13	31,4	72,79	732,02

День 2: вторник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледо ды	
Обед						
72	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,88	3,44	72,8
51	Котлета рубленая из птицы	100	18,85	19,3	19,96	328
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
18	Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72
	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	49,51	36,78	97,12	913,2

День 3: среда

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледод ы	
Обед						
33	Салат «Космос»	100	5,88	14,62	5,76	179,06
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	29,08	18,93	116,48	812,25

День 4: четверг

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
74	Салат «Удмуртский»	100	9,08	12,32	8,38	180,68
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	39,53	40,75	98,94	922,68

День 5: пятница

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,02	3,6	74,0
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	32,86	116,65	760,42

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	

Возрастная категория 12 лет и старше (обед)		34,08	32,14	100,40	828,11
---	--	-------	-------	--------	--------

Неделя: вторая

Сезон: весна

День 6: понедельник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледо ды	
Обед						
30	Винегрет	100	1,3	6,2	6,5	87,0
75	Котлета мясо-картофельная	100	16,7	16,4	6	239
76	Каша вязкая пшеничная	180	4,9	4,9	30	183,6
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	29,94	29,65	112,61	840,8

День 7: вторник

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Угледод ы	
Обед						
77	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,6
53	Суфле из рыбы	100	15,8	9,14	4,1	161,24
60	Пюре картофельное	180	22,68	8,46	13,86	223,2
18	Компот из изюма	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	46.13	25.75	80.17	753.82

День 8: среда

№ реп.	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
74	Салат «Удмуртский»	100	9,08	12,32	8,38	180,68
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	36,94	32,29	109,92	933,6

День 9: четверг

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
35	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	9,07	12,32	8,38	180,68
71	Гуляш	100	6,07	16,10	1,65	176,57
79	Каша вязкая пшенная	180	7,92	6,84	45,46	275,4
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	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	670	27,63	35.85	97.49	826.95

День 10: пятница

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	64
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	73,52	720

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше (обед)		33,96	31,76	94,74	815,03