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
(из многодетных семей)**

Сезон: весна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное 10-дневное меню (далее примерное меню) составлено для учащихся 12 лет и старше (из многодетных семей) 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

№ 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	90,0
38	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132,0
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:	920	34,63	35	85,29	864,02

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
72	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,88	3,44	72,8
40	Суп борщ	250	1,8	4,43	7,15	75,63
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:	920	51,31	41,21	104,27	988,83

День 3: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
33	Салат «Космос»	100	5,88	14,62	5,76	179,06
39	Рассольник ленинградский	250	1,87	5,1	13,2	106,25
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:	920	30,95	24,03	129,68	918,5

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
74	Салат «Удмуртский»	100	9,08	12,32	8,38	180,68
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,57	4,5	5,77	70,0
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:	870	41,1	45,25	104,71	992,68

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,02	3,6	74,0
42	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,35	12,13	87,25
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:	870	33,26	36,21	128,78	847,67

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	

Возрастная категория 12 лет и старше из многодетных семей (обед)		38,25	36,34	110,55	922,34
---	--	-------	-------	--------	--------

Неделя: вторая

Сезон: весна

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
30	Винегрет	100	1,3	6,2	6,5	87,0
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,57	16,7	100,75
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:	920	32,61	32,22	129,31	941,55

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Обед						
77	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,6
78	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,3	16,4	106,25
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:	920	48,93	29,05	96,57	846,49

День 8: среда

№ рец.	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
46	Пуштыё шыд	250	5,75	4	12,25	107,5
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:	920	42,69	37,29	122,17	1041,1

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
35	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	9,07	12,32	8,38	180,68
47	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,5
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:	920	29,56	39,28	108,47	910,45

День 10: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	64
40	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,43	7,15	75,63
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:	870	31,22	39,69	80,67	795,63

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	

Возрастная категория 12 лет и старше из многодетных семей (обед)		37	35,51	107,44	907,04
---	--	----	-------	--------	--------