

Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
Т.О. Васильева
« 15 » _____ 20 24 г.



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

**Возрастная категория: дети 12 лет и старше
(из многодетных семей)**

Сезон: осень

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: осень

День 1: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
29	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	50,7
38	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132,0
48	Котлета «Детская»	80	8,58	6,3	7,86	118,56
58	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,75	114,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	33,99	20,35	90,7	745,82

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
30	Винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2
39	Рассольник ленинградский	250	1,87	5,1	13,2	106,25
51	Котлета рубленая из птицы	80	15,08	15,44	15,97	262,4
60	Картофельное пюре	180	22,68	8,46	13,86	223,2
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	44,61	33,4	80,73	804,35

День 3: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
30	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44
40	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,43	7,15	75,63
50	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	1,3	4,11	58,86
59	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42
19	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	61,8
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	24,08	15,82	90,3	659,65

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
36	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	54
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
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	795	29,86	34,75	82,17	765,1

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
31	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,72	4,98	55,8
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	795	30,26	32,36	80,13	734,57

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше (обед)		32,56	27,336	84,806	741,898

Неделя: вторая

Сезон: осень

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
33	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,57	16,7	100,75
44	Котлета «Загадка»	80	4,4	5,4	28,32	180
63	Каша ячневая	180	5,87	5,99	37,35	226,8
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	20,76	23,41	119,83	775,49

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
32	Салат из капусты белокачанной с яблоками	60	0,72	3,72	3,72	51
44	Суп картофельный	250	2,4	2,6	16,25	98
53	Котлета рыбная «Любительская»	80	10,08	1,2	4,56	69,6
60	Картофельное пюре	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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	40,18	16,57	80,39	636,1

День 8: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
35	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	60	5,44	7,39	5,02	108,40
46	Пуштыё шыд	250	5,75	4	12,25	107,5
55	Фрикадельки «Петушок»	80	11,44	13,68	7,6	197,84
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	33,59	26,39	99,05	824,46

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
34	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,66	7,26	65,4
47	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	3,43	10,98	83,5
56	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,3	2,6	126
62	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	270,0
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	825	22,21	22,75	97,58	687,24

День 10: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
29	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	50,7
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	25	2,02	0,25	12,2	60,5
	Итого за обед:	795	28,34	34,88	65,51	687,43

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 12 лет и старше (обед)		29,016	24,804	93,072	722,144