

И. о. директора МОУ "СОШ № 3"

Согласовал:

Е.А. Бортоломей
с 22 октября 2024 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по ячневой крупе)	210	7,31	10,98	39,2	286,0	174
	Какао с молоком и витаминными "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	115	10	10,3	24,6	178,1	5
Итого за Завтрак		525	21,21	24,38	88,96	609,1	

(лист 2)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки из бройлеров-цыплят. Москва	90	9,88	12,24	10,62	219,3	297
	Макароны отварные с сыром	150	5,15	5,94	33,6	198,8	204
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		570	18,24	18,82	78,65	577,2	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творожно-яблочная запеканка со сгущённым молоком	200	10,6	14,2	28,6	248,0	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	376
	Сдоба обыкновенная	100	7,8	4,72	47,1	262,0	421
Итого за Завтрак		500	18,47	18,94	90,7	570,0	

(лист 4)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: четвёртый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчёт по рису)	210	7,1	7,8	28	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	85	6,2	8,3	21,9	239,5	26
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		595	18,9	19,18	75,6	651,1	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле рыбное (расчёт по горбуше)	90	14	13,75	28,7	305,4	303
	Пюре картофельное	150	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Лук маринованный.	30	1,3	0,0	9,8	39,2	6
	Чай с сахаром и облепихой	200	0,3	0,6	10,1	35	54-5ги
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Итого за Завтрак		500	20,94	20,39	83,78	587,5	

(лист 7)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронник с мясом	150	12,2	16,6	39,6	291,7	263
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Йогурт	100	5,1	1,9	20,8	86,9	Пр
Итого за Завтрак		530	20,58	20,38	87,33	516,65	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,6	11,7	3,2	241,4	210
	Маринад овощной с томатом	50	0,7	2,7	3,7	37,7	463
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Крендель с сахаром	70	1,75	3,45	37,3	148,0	415
Итого за Завтрак		500	18,4	18,11	73,96	557,6	

(лист 9)

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная вязкая с маслом сливочным (расчет по пшенице)	210	7,51	9,7	37,05	285	182
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,1	25,16	145	502
	Блинчики со сгущённым молоком	80	8,3	9,8	25,3	214,5	523
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		590	20,11	23,0	97,31	691,5	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: четвёртый

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Детская	90	7,5	9,5	12,9	203	50
	Пюре картофельное	130	3,06	5,8	20,42	137,4	312
	Огурцы соленые	20	0,16	0,024	0,34	2,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Ватрушка с творогом	50	6,14	3,7	20,45	134,7	410
Итого за Завтрак		520	19,67	19,26	78,74	589,2	

Рацион: Школа 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятый

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (расчет по рису)	210	7,1	7,8	28,0	264,0	174
	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	2,68	15,9	100,6	379
	Батон нарезной	35	3	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,1	79
	Сыр порциями	10	5,5	3,42	8,0	54,0	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за Завтрак		565	22,0	22,7	82,4	636,1	
Итого за период			198,5	205,2	837,4	5986,0	
Среднее значение за период			19,9	20,5	83,7	598,6	

Составил технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

Перечень использованной литературы при составлении меню.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в образовательных организациях: Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.