

Согласовал:

И. о. директора МОУ "СОШ № 3"

Е.А. Бортоломей  
22 октября 2024 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

**Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.**

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей с мясом	265	6,54	11,7	28,2	182,4	99
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Зразы Школьные	100	14,0	13,7	23,1	269,0	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,00	0,00	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>31,99</b>	<b>32,06</b>	<b>128,23</b>	<b>872,25</b>	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: второй

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками, курой и сметаной	280	8,0	9	34,0	207,3	108
	Биточки рыбные	100	12,44	9,0	16,1	298,3	324
	Пюре картофельное	150	3,7	10,76	25,5	194,8	312
	Огурцы консервированные (порциями).	30	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30,0	122,2	348
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,47</b>	<b>29,5</b>	<b>131,29</b>	<b>950,3</b>	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: третий		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	265	6,3	8,1	21,0	143,6	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Биточки из мяса птицы	100	16,0	12,9	19,5	251	54-23м
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219,3	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3,0	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29,0	80,0	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	31,1	31,2	134,3	870,0	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: четвёртый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	28,5	144,3	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	230	17	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за Обед		825	30,76	32,52	128,22	884

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	265	5	7	11,5	125	82
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Гуляш из мяса свинины	100	13	15,6	27	262	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Морковь отварная	30	0	0,78	2	15	315
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>31,5</b>	<b>32,57</b>	<b>127,64</b>	<b>878,45</b>	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя с курой	270	8,4	12,3	29,6	228,3	156
	Жаркое по домашнему из свинины	250	12	14,7	39	370	259
	Смесь овощная отварная (расчет по фасоли)	50	3,37	3,74	6,22	72	132
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,03</b>	<b>31,62</b>	<b>120,64</b>	<b>881</b>	

Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: первый	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя с курой	250	6	8,3	8	205	288
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Фрикадельки в соусе	150	12,2	13,8	31,2	256,8	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Свекла отварная	30	0	0,6	5	29	315
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	20,5	80	507
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
Итого за Обед		850	31,7	31,89	126,84	953,25	109

Рацион: Школа 5-11 класс			Неделя: 2			День: второй	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом	265	6,4	7,1	28,3	246,3	96,01
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Котлета мясная рубленая	100	14,8	10,7	26	293	268
	Пюре картофельное	100	2,5	7,2	17,0	129,9	312
	Капуста тушеная свежая	80	2	3	10	62	380
	Напиток лимонный	200	0	0	25	94	303
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		815	30,2	30,1	131,44	963,65	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: третий				(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	265	7,4	9,6	17,2	121	88	
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433	
	Плов	250	18	20,5	54	523	265	
	Икра свекольная	30	0,7	0,03	6,86	55,6	75	
	Компот из изюма	200	0,70	0,09	30	122,2	348	
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108	
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	4,9	47,0	338		
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>31,7</b>	<b>32,72</b>	<b>138,1</b>	<b>1007,25</b>		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: четвёртый				(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	3,9	11	115	82	
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433	
	Тефтели "Ежики" в соусе	150	9,3	13,9	22,5	236,8	390	
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,4	309	
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463	
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108	
Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>22,9</b>	<b>27,13</b>	<b>107,93</b>	<b>781,13</b>		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: пятый				(лист 11)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	265	6,4	8,0	18,5	144,3	102	
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170	
	Котлета Нежная	100	12	5,95	15	205	373	
	Пюре картофельное	150	3,7	10,76	25,5	194,8	312	
	Салат из квашеной капусты	30	1	3,9	3	28	45	
	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	21	88	388	
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108	
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>30,3</b>	<b>32,0</b>	<b>122,8</b>	<b>857,8</b>		

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2		День: шестой				(лист 12)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп крестьянский с крупой, и сметаной	260	5,4	6,0	21,6	177,2	118	
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	230	17	21	42	421	284	
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,3	25,95	419	
	Компот из смеси плодово-ягодной с/з	200	0,1	0,1	10,9	65	492	
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108	
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Крендель с сахаром	50	1,3	2,44	20,37	105,7	415	
	<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>28,5</b>	<b>31,8</b>	<b>122,0</b>	<b>917,6</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>359,1</b>	<b>375,1</b>	<b>1519,5</b>	<b>10816,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>29,9</b>	<b>31,3</b>	<b>126,63</b>	<b>901,39</b>		

\*Все изменения в рекомендованном меню, фиксируются каждый месяц в ведомости по питанию.

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.