



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Русановская ООШ»

О.А. Антипова

« 9 » сентября 2024 г.

**Меню двухнедельное
для питания учащихся
МБОУ «Русановская ООШ» на 2024-2025 уч. г. (5-9 классы)**

	Название блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	к/кал	Источник
1 день							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	250	7,9	4,6	48,9	282,2	Питание детей табл. № 29
	Бутерброд с маслом	30/10	2,28	14,4	10,88	184	Питание детей. Табл. № 34
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическая карта № 462
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	570	16,30	21,32	115,90	724,20	
2 день							
Завтрак	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	Азбука питания Рец № 25
	Биточки мясные	100	15,9	14,4	16	261	Питание детей табл. № 26
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	610	30,07	29,62	165,37	933,9	
3 день							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	250	6,5	15,25	69	436	Азбука питания табл. №50
	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	
	Кисель	200	-	-	30,6	118	Азбука питания табл. № 60
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	580	15,42	19,97	178,22	937	
4 день							
Завтрак	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177	
	Плов	300	32,3	17,7	56,7	525	Азбука питания Рец № 39
	Сок яблочный	200	1,0	-	21,6	88	Питание детей табл. № 21
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	630	41,5	34,42	130,3	997	

	Название блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	к/кал	Источник
5 день							
Завтрак	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	Питание детей табл. №36
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	Азбука питания табл. № 26
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическая карта № 462
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	610	29,07	20,72	126,67	709,3	
6 день							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	250	2,75	10,25	26,25	215	Питание детей табл. № 28
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Сок апельсиновый	200	1,4	-	25,6	108	Питание детей табл. № 21
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	560	14,87	17,52	118,02	593,3	
7 день							
Завтрак	Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203	Питание детей табл. № 23
	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	Азбука питания Рец № 25
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	630	32,52	26,22	172,52	1033,6	
8 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	7,4	12,4	11,4	193,2	Питание детей табл. № 26
	Рис отварной	200	4,2	11	29	252	Азбука питания табл. №25
	Соус красный основной	50	0,63	1,36	3,69	58,35	Тех.карта № 26
	Рыба припущенная с овощами	100	10,4	6,95	7,05	133,4	Азбука питания табл. №21
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическая карта № 462
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	680	28,75	34,03	107,26	894,95	

	Название блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	к/кал	Источник
9 день							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	3,42	3,97	21	118	Питание детей. Табл. № 34
	Тефтели из говядины с рисом / соус	100/40	10,47	13,9	13,47	219,34	Питание детей табл. №27
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	Азбука питания табл. № 26
	Морковь тушеная	50	2,30	2,21	4,95	48,9	Технологическая карта № 407
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	720	34,01	35,6	160,04	1070,24	
10 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	7,4	12,4	11,4	193,2	Питание детей табл. № 26
	Рыба припущенная с овощами	100	10,4	6,95	7,05	133,4	Тех.карта № 17
	Картофельное пюре / соус красный основной	200	3,78	9,51	25,44	237,35	Азбука питания табл. №22, Тех.карта № 26
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Хлеб пшеничный	80	5,92	2,32	41,12	200	Питание детей табл. №34
	Итого	630	29,1	32,78	109,71	879,35	

Используемые источники:

1. «Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений» изд. «Учитель» Волгоград 2015г. Составитель О.В.Нестерова.
2. «Организация детского питания» Москва 2021г. изд. АРКТИ. под ред. акад. РАЕН И.Я. Конев.
3. «Питание детей дошкольного возраста» 1993г. Москва «Просвещение» Д.Б.Гурвич, Л.П.Васильев, В.Г. Кисляковская.
4. «Азбука питания.» Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргон-ская. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. - 144 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией: Лапшиной В.Г. издательство «Хлебпродинформ» 2018 г.
6. СанПИН 2.4.3.1186-03.
7. СанПИН 2.4.1.1249-03
8. СанПИН 2.4.5.2409-08
9. СанПИН 2.3/2.4.3590-20