

Согласовал:
 Директор МОУ "Валериановская школа имени Героя
 Советского Союза А.В. Рогозина"

И.В. Гусева
 с 01 сентября 2023 года

Утверждаю
 Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Колцева
 "Рацион питания"

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	250	2,1	7,8	9,79	125,2	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 (гарнир)	150	5,5	4,5	36,4	178,4	309
	Свекла отварная	30	0,45	0,06	5,19	29,2	315
	Сок фруктовый(по яблочному)	200	1	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
Итого за Обед		800	27,55	28,16	119,82	825,05	

(лист 2)

Рацион: Школа 5-11 класс Неделя: 1 День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками и сметаной	260	6,0	8,5	24,0	191,0	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 свежие	30	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	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
	Итого за Обед		800	27,42	29,0	121,39	935

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	250	4,0	5,1	5,0	93	92
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Кура тушеная в соусе сметанном с томатом	150	17,0	17,9	15,0	251	290
	Рис отварной	150	4,0	4,4	44,0	252	304
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	3	37,68	463
	Напиток с витаминами "Витошка".	200	0	0	29	80	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		850	30,1	32,23	121,14	852,13	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 1			День: четвертый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4	4,99	18	134	102
	Гренки для супа	20	2	2,52	15	75	170
	Запеканка картофельная с мясом	235	17	21	42	421	226
	Икра свекольная	50	1	0,3	7	56	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,09	32	133	349
	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	29,26	29,5	138,82	941,7

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	250	2	3,9	11	115	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
Итого за Обед		800	28,5	29,47	127,14	868,45	

Рацион: Школа 5-11 класс

Неделя: 1

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по домашнему из свинины	250	12,0	14,7	39,0	370	259
	Зеленый горошек консервированный	20	1,6	0	1,1	8,4	157
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Ватрушка с повидлом	60	5,0	6	21	111	542
Итого за завтрак		575	20,65	21,08	86,12	601,6	

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
	Тефтели "Ежики" в молочном соусе	130	11	12,4	21	221	390
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	36,4	178,4	309
	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
	Хлеб ржаной обогащенный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за Обед		830	27	27,9	116,04	851,85	

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	250	4	4,05	15	126	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		800	27,8	27,05	118,14	843,35	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: третий		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты	250	6	8,6	15	111	88
	Сметана к супу	10	0,24	1,5	0,32	15,75	433
	Плов из свинины	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
	Яблоки свежие	150	1	0,6	7	71	338
	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		950	30,9	31,92	138	1021,25	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: четвёртый		
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
	Фрикадельки в соусе	125	11	12,3	12	214	280
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7,09	37	244	302
	Маринад овощной с томатом	30	0,6	2,73	2,69	37,68	463
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,09	32	133	349
	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	28,1	28,21	119,83	882,13	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: пятый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4	4,99	18	134	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
Итого за Обед		810	27,9	29,0	122,3	847,5	

Рацион: Школа 5-11 класс		Неделя: 2			День: шестой		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом	235	17	21	42	421	226
	Огурцы консервированные (порциями)	50	0,4	0,06	0,85	5,0	70
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	108
	Пирожки сдобные печеные (расчёт по с капустой и яйцом)	70	3,64	2,24	30,9	168,6	406
Итого за завтрак		585	23,85	23,54	98,42	706,7	
Итого за период			329,1	337,1	1427,2	10176,7	
Среднее значение за период			27,42	28,09	118,93	848,06	

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.