

Согласовано:
 Директор ГБОУ "СШ № 47
 Г.О. МАРИУПОЛЬ"
 Е.М. Боруш
 "07" октября 2024г.

Утверждаю:
 Генеральный директор
 Чербышев М.В.
 "07" октября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ (7-11 ЛЕТ)

для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2024-2025 год

1 день 1 недели					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картоф.с бобами №102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26
Макароны отварные с сыром № 204-11-150/30	180	14,36	14,47	34,15	327,8
Закуска из овощей по сезону	60	0,48	0,6	1,56	8,4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
Итого	680	22,94	19,85	90,51	641,66

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Борщ с капустой и картофелем №82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27
Птица в соусе с томатом (филе) №367-2021	90	9,13	7,8	2,13	115,52
Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Закуска из овощей по сезону	60	0,68	4,51	2,68	52,36
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Итого	740	17,83	21,23	74,53	557,29

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп из овощей № 99-11	200	1,4	3,98	9,09	77,95
Котлета говяжья с соусом сметанным 70/20 № 268-15	90	9,59	8,05	5,02	134,54
Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	150	5,29	4,55	30,4	186,59
Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,8
Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	119
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого	840	21,27	17,53	90,35	614,2

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с рисом №101-15	200	1,59	2,17	13,73	82,31
Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	5,74	3,98	28,15	174,29
Закуска из овощей по сезону	60	0,53	4,86	1,73	47,07
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Фрукты по сезону	100	0,9	0,2	8,1	40
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Итого	840	27,35	18,38	103,27	687,19

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛИ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15	200	7,79	5,72	14,68	144,06
Котлета говяжья с соусом сметанным 70/20 № 268-15	90	10,82	9,15	12,05	171,26
Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	5,29	3,64	28,85	171,99
Закуска из овощей по сезону	60	1,14	2,92	5,59	52,51
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	0,49	0,07	12,71	53,65
Итого	720	28,57	21,82	93,32	688,67

1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картоф.с бобами №102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26
Макароны отварные с сыром № 204-11-130/20	150	7,18	7,23	17,07	163,9
Филе ЦБ отварное №288-15	70	18,03	2,78	0,34	99,54
Закуска из овощей по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,8
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77
Фрукты по сезону	50	0,2	0,2	4,9	22,5
Итого	720	33,27	14,93	69,11	549,97

2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Борщ с капустой и картофелем №82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27
Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	16,05	13,06	39,75	335,96
Закуска из овощей по сезону	60	0,78	5,15	3,06	59,84
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
Итого	700	22,23	22,64	92,84	663,27

3 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп из овощей № 99-11	200	1,4	3,98	9,09	77,95
Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011-70/20	90	13,78	2,55	8,2	108,08
Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Закуска из овощей по сезону	60	0,53	4,86	1,73	47,07
Чай с лимоном	200	0,48	0,11	22,81	91,08
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Вафли	20	1	6	12	106
Итого	790	23,39	22,51	92,98	661,22

4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с рисом №101-15	200	1,59	2,17	13,73	82,31
Тефтели гов, со см,соусом № 279-15- 70/20	90	7,6	11,93	9,68	173,96
Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	4,19	3,42	24,82	146,94
Закуска из овощей по сезону	60	1,14	2,92	5,59	52,51
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Итого	840	18,42	21,16	102,84	674,02

5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картоф.с мясными фрикадельками № 104-15	200	7,79	5,72	14,68	144,06
Пюре картофельное № 312-15	150	2,74	4,06	17,08	117,73
Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
Закуска из овощей по сезону	60	0,78	4,3	3,38	55,95
Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	200	0,49	0,07	12,71	53,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	29,93	21,32	79,63	636,81

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Первалова изд. Пермь, 2021 г

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.