

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ОЛОЙСКАЯ СОШ


А.Т.Татарова

«___» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Период, год: зимне-весенний период 2024-2025гг.

Возраст детей: от 12 лет и старше

Особенности: для питания детей в школе

С определением пищевой и энергетической ценности.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ- интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011.

Технико- технологические карты культурных изделий.

с. Олой, 2024г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ**

2024-2025 учебный год

12 лет и старше

1 День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак:		513,37	10,80	17,49	78,19
	Суммарный выход блюд:	1/660				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,70	5,50	5,30	16,50
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
М 2017*, № 291	Плов из мяса курицы	1/200	297,70	18,00	8,90	36,40
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед:		845,76	33,12	18,48	136,74
	Суммарный выход блюд:	1/850				
	Полдник					
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого полдник		355,60	11,80	12,00	50,10
	Суммарный выход блюд:	1/275				
	Итого за день		1714,73	55,72	47,97	265,03

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская
СОШ
2024-2025 учебный год
12 лет и старше**

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	266,76	7,44	9,48	37,92
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленн ый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		671,03	18,34	22,11	99,67
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	166,98	8,60	8,38	14,30
Промышленн ый выпуск	Котлета " Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,96	6,60	5,40	31,74
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		1004,10	38,04	34,54	135,28
	Суммарный выход блюд:	1/910				
	Полдник					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,60	3,00	18,84	14,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Н 2020***, № 54-3гн-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
	Итого полдник		314,58	4,42	19,06	31,34
	Суммарный выход блюд:	1/400				
	Итого за день:		1989,71	60,80	75,71	266,29

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024-2025 учебный год
12 лет и старше**

3 День: среда

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150/10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого завтрак		572,32	23,90	13,52	88,76
	Суммарный выход блюд:	1/590				
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	73,44	1,70	4,16	7,30
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13	0,048	24,5
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		937,88	25,73	41,91	114,45
	Суммарный выход блюд:	1/910				
	Полдник					
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (Биоюгурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		332,90	9,20	9,70	52,20
	Суммарный выход блюд:	1/250				
	Итого день:		1843,10	58,83	65,13	255,41

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024-2025 учебный год
12 лет и старше
4 День :четверг
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/180	267,2	7,44	9,48	38,04
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленн ый выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		879,79	28,91	31,43	120,32
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/100	77,93	1,10	6,17	4,50
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	94,03	1,75	4,87	10,80
М 2017*, № 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,84	4,36	5,16	43,99
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		789,31	22,80	21,91	125,23
	Суммарный выход блюд:	1/920				
	Полдник					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/180	243,60	6,2	9,4	33,6
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого полдник		292,40	7,76	9,68	43,56
	Суммарный выход блюд:	1/400				
	Итого день:		1961,50	59,47	63,02	289,11

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ**

2024-2025 учебный год

12 лет и старше

5 День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/180	237,72	5,0	8,8	34,7
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленн ый выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого завтрак		503,80	10,24	9,96	93,30
	Суммарный выход блюд:	1/660				
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/100	124,72	1,40	10,00	7,28
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	115,75	2,38	6,25	12,50
М 2004**, № 436	Жаркое по- домашнему	1/200	245,29	17,77	9,78	21,56
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		805,72	27,39	26,79	113,78
	Суммарный выход блюд:	1/840				
	Полдник					
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого полдник		355,00	6,10	7,00	66,90
	Суммарный выход блюд:	1/275				
	Итого за день:		1664,52	43,73	43,75	273,98

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024-2025 учебный год**

12 лет и старше

6 День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/180	251,16	5,16	9,24	36,84
Н 2020***, № 54-6гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		520,74	12,54	11,62	91,50
	Суммарный выход блюд:	1/660				
	Обед					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,67	1,00	6,00	3,67
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	115,75	2,38	6,25	12,50
Промышленн ый выпуск	Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатный	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60
Промышленн ый выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		828,48	28,12	29,59	112,43
	Суммарный выход блюд:	1/900				
	Полдник					
М 2017*, № 143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,60	3,00	18,84	14,76
М 2017*, № 14	Масло (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
М 2004**, № 699	Напиток лимонный, витаминизированный	1/200	97,20	0,10	0,00	24,20
	Итого полдник		416,58	4,26	22,66	48,90
	Суммарный выход блюд:	1/405				
	Итого день		1765,80	44,92	63,87	252,83

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024-2025 учебный год
12 лет и старше
7 День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Конфета шоколадная	2/15	147,10	1,20	7,90	17,80
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		699,65	21,19	32,09	81,52
	Суммарный выход блюд:	1/550				
	Обед					
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	1/100	98,83	1,67	6,17	9,17
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/250/1 0	118,90	2,25	7,50	10,60
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
Н 2020**, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		953,67	33,56	49,41	93,70
	Суммарный выход блюд:	1/900				
	Полдник					
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		271,30	9,80	9,70	36,20
	Суммарный выход блюд:	1/250				
	Итого день:		1924,62	64,55	91,20	211,42

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

***Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, П 2001 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024-2025 учебный год
12 лет и старше
8 День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Осень-зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 204	Макароны отварные с сыром	1/180	300,36	12,2	14,3	30,7
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		616,35	19,74	23,51	81,45
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	1/100	84,67	1,40	6,00	6,27
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	82,75	1,75	4,95	7,80
М 2017*, № 265	Плов из говядины	1/200	429,66	22,00	22,56	34,67
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		837,86	29,37	34,05	103,49
	Суммарный выход блюд:	1/810				
	Полдник					
Промышленн ый выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого полдник		417,20	11,20	12,00	66,10
	Суммарный выход блюд:	1/275				
	Итого день:		1871,41	60,31	69,56	251,04

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024 -2025 учебный год
12 лет и старше

9 День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/200	375,33	15,9	33,1	3,4
Н 2020**, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого завтрак		994,04	38,55	61,70	71,13
	Суммарный выход блюд:	1/555				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68
Промышленн ый выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/180	170,80	3,40	5,20	27,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		752,27	28,93	19,79	114,61
	Суммарный выход блюд:	1/910				
	Полдник					
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/180	266,76	7,44	9,48	37,92
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого полдник		477,22	13,76	13,46	75,26
	Суммарный выход блюд:	1/420				
	Итого день:		2223,53	81,24	94,95	261,01

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Олойская СОШ
2024-2025 учебный год
12 лет и старше**

10 День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2004**, № 160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	142,39	5,04	5,69	17,76
Н 2020***, № 54-ЗГН-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышленн ый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		506,28	16,57	19,90	65,23
	Суммарный выход блюд:	1/560				
	Обед					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/100	73,60	1,10	6,00	3,80
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клёцками	1/250	130,40	3,50	4,60	18,75
М 2004**, № 440	Говядина, тушенная с капустой	1/200	259,33	30,56	11,78	7,78
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		754,89	40,50	23,14	96,17
	Суммарный выход блюд:	1/830				
	Полдник					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/180	305,8	6,24	9,12	49,68
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого полдник		494,14	11,88	9,98	89,20
	Суммарный выход блюд:	1/460				
	Итого за день:		1755,31	68,95	53,02	250,60

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

		Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
НОРМА завтраки		544,0-680,0	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75
Средняя за 2 недели завтраки		621,87	19,57	22,08	86,22
		Ккал	Б	Ж	У
НОРМА обеды		816,0-952,0	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
Средняя за 2 недели обеды		865,49	29,82	30,9	117,0
		Ккал	Б	Ж	У
НОРМА полдник		272,0-408,0	9,0-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45
Средняя за две недели полдник		388,10	9,5	12,9	58,4
Итого, норма		Ккал	Б	Ж	У
		1632,0-2040,0	54,0-67,5	55,2-69,0	229,8-287,25
Итого за 2 недели, факт		1875,46	58,91	65,91	261,66
Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)					
		ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ИТОГО
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи		20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи		22,9	31,8	14,30	69,00

13

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (550г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Среднесуточные количества продуктов в день на ребёнка соответствует нормам таблицы 2 приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Возраст детей 12 лет и	Фактическое количество продуктов (гр)	Минимальное нормативное значение при 60-75% калорийности (гр)
---------------------------	---------------------------------------	--

старше			
	Фрукты свежие, с учётом ягод свежих для киселей-114,1	111-138,8	
	Сыр (с учётом сыра в бутербродах и макаронах с сыром)-9,9	9-11,25	
	Соки фруктовые и напитки витаминизированные-133,33	120-150	
	Хлеб ржаной-73,33	72-90	
	Хлеб пшеничный, выпечка, гренки пшеничные (в т.ч хлеб на бутерброды)-120,62	120-150	
	Кондитерские изделия (в т.ч. повидло в творожных изделиях)- 10	9-11,25	
	Кисломолочная пищевая продукция(кроме сметаны)-108,33	108-135	

1. Кратность питания : 3-х разовая (завтрак, обед, полдник).
2. Завтрак состоит из бутерброда, горячего блюда и горячего напитка, хлеба, дополнительно в некоторые дни кондитерское или хлебобулочное изделие, фрукты или кисломолочный напиток.
3. Обед включает закуску (салаты), первое блюдо (суп), второе блюдо (основное блюдо из мяса, рыбы или курицы с овощами или крупяным гарниром, плов), напиток, хлеб ржаной и пшеничный.
4. Полдник включает в некоторые дни горячее блюдо (каша молочная, рагу из овощей), в остальные дни хлеб ржаной/ булочные изделия без крема, напиток (кисломолочные напитки, горячие или холодные напитки).
5. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно: молочные продукты, овощи, картофель, крупы, масло сливочное, хлеб, мясо/рыба, сахар, соль.
6. Наличие в меню запрещенных продуктов: запрещенные продукты в 12-дневное меню не включены.
7. Указаны ссылки на рецептуры блюд и кулинарные изделия.
8. Имеются ссылки на промышленную выработку мясных и рыбных полуфабрикатов, соков, хлеба, кисломолочных напитков, кондитерских изделий.
9. Имеется информация о количественном составе блюд, энергетической ценности, содержании белков, жиров, углеводов.
10. Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (среднее значения за 12 дней), соответствует таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (550г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.