

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Морозовская СОШ"

С.А. Морозов

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА первое полугодие 2024-2025 ГОД**

Составлено согласно "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (с изменениями на 25 марта 2019 года) СанПиН 2.4.5.2409-08. Методическим рекомендациям МР 2.4.01.79-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" 2.4. Гигиена детей и подростков Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Половой 18 мая 2020г. "Технологические карты блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста". Данные технологические карты составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (с изменениями на 25 марта 2019 года) СанПиН 2.4.5.2409-08

**Для детей с 12 лет и старше**

День: **понедельник**

Неделя I

№	1 день Обед	№ рец.	Выход	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		Углев.	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0.00	43.33	47.63	22.25	0.80
2	Плов из птицы	304	260	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60.00	56.38	249.13	59.38	2.74
3	Кисель из концентрата		200	0.10	0.00	92.00	370.00	0.03	1.60	0.03	0.00	0.30	0.00	0.00
4	Хлеб пшеничный		100	7.60	0.80	49.20	234.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	Салат из свежих огурцов	13	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0	21.85	40.02	13.3	0.57
6			910											
7	<b>Итого</b>		<b>910</b>	<b>35.59</b>	<b>33.03</b>	<b>196.68</b>	<b>1227.7</b>	<b>0.2</b>	<b>30.82</b>	<b>60.03</b>	<b>121.56</b>	<b>337.08</b>	<b>94.93</b>	<b>4.11</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>910</b>	<b>35.59</b>	<b>33.03</b>	<b>196.68</b>	<b>1227.7</b>	<b>0.2</b>	<b>30.82</b>	<b>60.03</b>	<b>121.56</b>	<b>337.08</b>	<b>94.93</b>	<b>4.11</b>

День: **вторник**

№	2 день Обед	№ рец.	Выход	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		Углев.	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп картофельный с бобовыми	206	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	4.65	0.00	38.08	87.18	35.30	2.03
2	Макаронные изделия отварные	688	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	5.83	44.60	25.34	1.33
3	Тфтели мясные	286	80	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	57.80	140.40	28.40	1.27
4	Какао с молоком	959	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	122.00	90.00	14.00	0.56
5	Хлеб пшеничный		100	7.60	0.80	49.20	234.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Салат из свежих помидоров с луком	14	100	1.13	6.19	4.72	79.10	0.06	20.42	0.00	17.58	32.88	17.79	0.84
	<b>Итого</b>		<b>910</b>	<b>36.14</b>	<b>34.32</b>	<b>142.37</b>	<b>1018.59</b>	<b>0.47</b>	<b>27.5</b>	<b>76.21</b>	<b>241.29</b>	<b>395.06</b>	<b>120.83</b>	<b>6.03</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>910</b>	<b>32.82</b>	<b>30.6</b>	<b>130.88</b>	<b>901.39</b>	<b>0.43</b>	<b>26.2</b>	<b>76.2</b>	<b>125.29</b>	<b>305.06</b>	<b>106.83</b>	<b>5.87</b>

День: **среда**

№	3 день Обед	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Наименование блюда															
1	Россольник	197	250	2.10	5.11	16.59	120.75	0.10	7.54	0.00	26.45	71.95	25.90	0.98		
2	Пюре картофельное	694	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.16	21.80	30.60	44.37	103.91	33.30	1.21		
3	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	486	120/75	18.03	10.21	8.49	195.00	0.13	4.36	0.01	67.74	310.00	77.70	1.25		
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18		
5	Хлеб пшеничный		100	7.60	0.80	49.20	234.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
6	Вафли		15	4.50	29.00	63.00	530.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
7	Итого		745	35.94	50.88	186.57	1339.05	0.4	34.78	30.61	144.96	489.46	136.9	3.62		
	Итого за день		745	35.94	50.88	186.57	1339.05	0.40	34.78	30.610	144.96	489.46	136.9	3.62		

День: четверг

№	4 день Обед	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Наименование блюда															
1	Суп картофельный	200	250	2.34	2.83	16.64	101.25									
2	Каша рассыпчатая пшеничная	679	180	7.92	6.86	45.45	275.40	0.20	0.00	25.20	19.96	161.32	56.81	1.85		
3	Тефтели мясные	286	80	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	57.80	140.40	28.40	1.27		
4	Биофурт		200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.04	0.60	0.08	248.00	184.00	28.00	0.20		
5	Хлеб пшеничный		100	7.60	0.80	49.20	234.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
6	Булочка		1	5.05	9.63	33.52	177.70	0.00	0.00	0.00	30.75	0.00	0.44	0.00		
7	Итого		811	40.49	38.03	168.11	1119.75	0.31	1.73	76.28	356.51	485.72	113.65	3.32		
	Итого за день		831	39.11	45.12	174.41	1120.75	0.28	0.6	25.28	322.71	504.32	105.25	3.85		

День: пятница

№	5 день Обед	№ рец.	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углев.		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Наименование блюда															
1	Суп крестьянский	201	250/35	4.79	6.03	12.42	118.62	0.08	0.04	1.28	40.09	43.73	6.78	0.38		
2	Каша рассыпчатая ячневая	679	180	5.74	5.11	36.99	224.42	0.11	0.00	0.02	46.96	201.60	0.02	0.99		
3	Котлеты	608	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75	43.75	166.38	32.13	1.50		
4	Чай с сахаром	943	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40		
5	Хлеб пшеничный		100	7.60	0.80	49.20	234.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
6	Яблоко		185	0.80	0.08	19.60	94.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
7	Итого		765	34.68	23.57	147.91	928.19	0.29	0.19	30.05	136.8	411.71	38.93	3.27		



