

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Морозовская СОШ"

Морозов

СОШ

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	Итого		910	35.59	33.03	196.68	1227.7	0.2	30.82	60.03	121.56	337.08	94.93	4.11
	Итого за день		910	35.59	33.03	196.68	1227.7	0.2	30.82	60.03	121.56	337.08	94.93	4.11

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
	Итого		910	36.14	34.32	142.37	1018.59	0.47	27.5	76.21	241.29	395.06	120.83	6.03
	Итого за день		910	32.82	30.6	130.88	901.39	0.43	26.2	76.2	125.29	305.06	106.83	5.87

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		

