

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

По Тамбовской области

Макаров

Г.В. Самородова



Утверждаю:

Директор МБОУ _____



**ТИПОВЫЕ РАЦИОНЫ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МБОУ «НОВОПОКРОВСКАЯ СОШ»
И ЕГО ФИЛИАЛАХ
НА 2024-2025 учебный год
(5-11 КЛАССЫ)**

**ПРИМЕРНОЕ 12-ти дневное Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов**

Понедельник, 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша молочная геркулесовая с изюмом	200	8,5	12,75	33,13	273,6	257
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Итого		8,7	12,75	48,13	331,6	
ОБЕД							
1	Овощи огурцы	60	0,57	0,06	2,04	11,7	71
2	Суп картоф. с рисом на о/б	250	2,4	3,6	16,08	108	96
3	Котлеты "Домашние"	90	9,72	18,56	7,32	234,8	271
4	Макароны отварные	180	5,1	9,2	34,2	244,5	203
5	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	
6	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		23,24	33,88	99,89	795,5	

Вторник, 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1.	Каша пшениная	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
3.	Фруктовый десерт	100	0,9	0,2	8,1	40	
	итого		9,47	9,95	89,66	482,2	
ОБЕД							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,44	5,04	8,3	86,4	88
2	Гуляш из мясо птицы	90	15,2	9	0,48	172	437
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,58	6,9	19,94	266,7	171
4	Лимонный напиток	200	0,11	-	19,28	79,36	379
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		31,38	23	78,45	753,96	

Среда, 1 неделя

№ п/п	Наименование	Пищевые вещества			Углеводы, г	Эн. ценность	№ рецептуры
		Выход, г	Белки, г	ценность, ккал			
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша молочная ячневая	200	8,02	11,55	43,73	300	411
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,45	7,27	17,77	198,92	3
	Итого		14,67	18,82	76,5	556,92	
ОБЕД							
1	Овощи свежие Огурцы/помидоры	30/30	0,57	0,06	2,04	11,7	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	2	17,04	103	61
3	Тефтели	90	8,32	16	0,64	180,8	243
4	Гороховое пюре	180	4,4	27,8	2,1	2,1	340
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
6	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		20,86	47,92	67,27	505,1	

Четверг 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша манная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	744
2	Кисломолочный продукт	200	5	4,8	25,3	157	948
3	Хлеб пшеничный	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Итого		13,82	14,09	65,22	432,48	
ОБЕД							
1	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	8,08	108	96
2	Филе рыбы, запеченное с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	502
3	Рис отварной рассыпчатый	180	3,6	9	28,6	244,2	304
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		21,85	20,06	87,73	674,7	

Пятница 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвонных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	30	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша молочная рисовая	200	6,2	10,1	26,2	233,2	332
2	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого		6,6	10,5	36	280,2	
ОБЕД							
1	Овощная нарезка «Винегрет»	100	0,82	3,71	4,9	56,88	45
2	Суп с рыбными консервами(горбуша в с/с)	250	2,34	2,83	16,64	101,25	1
3	Биточки мясные	90	9,8	9	9	158,8	29
4	Макароны отварные	180	5,1	9,2	34,2	244,5	203
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
6	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		23,31	26,8	110,19	768,93	

Суббота, 1 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша «Дружба»	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
3	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	итого		10,07	11,75	96,56	525,6	
ОБЕД							
1.	Салат «Овощной» из белокочанной капусты	100	1,5	2,4	4,5	46,2	43
2.	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,08	4,56	16	130,4	102
3.	Котлета «Школьная»	100	12,88	12,08	12,08	209,6	294
4.	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,58	6,9	41,8	266,7	171
5.	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39,4	160	332
6.	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
7.	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		34,4	28	144,23	962,4	

Понедельник 2 неделя

№ п/п	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша молочная геркулесовая с изюмом	200	8,5	12,75	33,13	273,6	257
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	Итого		8,7	12,75	48,13	331,6	
ОБЕД							
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,03	4,56	16	130,4	102
2	Пельмени отварные со сл.маслом	250	10,6	13,4	17,6	232	243
4	Сок	200	0,6	0	31,4	124	
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		22,28	20,02	95,45	635,9	

Вторник 2 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша пшениная	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
3	Фруктовый десерт	100	0,9	0,2	8,1	40	
	итого		9,47	9,95	89,66	482,2	
ОБЕД							
1	Нарезка Морковь/яблоко	60	1,08	0,18	8,62	40,40	38
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,32	2	17,04	96	103
3	Котлеты рыбные	90	9,84	12,16	11,85	195,2	390
4	Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,8	189	312
4	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	349
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		22,04	24,65	121,16	794,1	

Среда, 2 неделя

№ п/п	Наименование	Выход, г				Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша молочная ячневая	200	8,02	11,55	43,73	300	411
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
3	Бутерброд с сыром	30/10	6,45	7,27	17,77	198,92	3
	итого		14,67	18,82	76,5	556,92	
	Итого						
ОБЕД							
1	Овощная нарезка(св.капуста/морковь)	50/10	0,57	0,06	2,04	11,7	71
2	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,9	15	96,4	61
3	Плов из птицы	250	18,63	18,17	41,63	411,7	291
4	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		27,15	23,59	98,92	716,3	

Четверг, 2 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г				Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша манная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	744
2	Кисломолочный продукт	200	5	4,8	25,3	157	948
3	Хлеб пшеничный	150	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Итого		13,82	14,09	65,22	432,48	
ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	100	0,82	3,71	5,06	56,88	85
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,4	3,6	8,08	108	96
3	Макароны отварные запеченные с сыром.	180	7,1	9,2	34,2	272	206
4	Чай с лимоном	200	0,6	0	31,4	124	1010
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		15,97	18,57	109,19	710,38	

Пятница 2 неделя

№ п/п	Наименование	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша молочная рисовая	200	6,2	10,1	26,2	233,2	332
2	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого		6,6	10,5	36	280,2	
ОБЕД							
1	Борщ из свежей капусты с	250	2,96	13,12	10,48	84,96	82
2	Мясо куриное тушеное	100	8,46	4,32	2,72	82,56	256
3	Каша гречневая Рассыпчатая	180	8,58	6,9	41,8	266,7	171
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
5	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
6	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		25,65	26,8	110,25	688,72	

Суббота 2 неделя

№ п/п	Наименование	Выход, г	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК (для позвозных детей)							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
2	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		1,7	2	30	141,4	
Завтрак (для детей с ОВЗ и с инвалидностью)							
1	Каша «Дружба»	200	8,37	9,75	66,56	384,2	332
2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
3	Кондитерское изделие	20	1,5	2	15	83,4	к/к
	Итого		10,07	11,75	96,56	525,6	
ОБЕД							
1	Суп картофельный на о/б	250	2,34	2,83	16,64	101,25	1
2	Рагу овощное с курицей	200	20,54	12,33	20,44	300,8	702
3	Кисель	200	0,2	0	15	58	332
4	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,36	22,1	106	
5	Хлеб ржаной	30	1,65	1,7	8,35	43,5	
	Итого		28,13	17,22	82,53	609,55	