

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Спешневская ООШ»

Е.В. Чеботарева

Пр. № 90-0

2022 года



**10-дневное меню питания обучающихся
МБОУ «Спешневская ООШ»
Корсаковского района
Обеды**

Сезон: осенне-зимний

Категория: ОВЗ

Возрастная категория:

с 12 и старше

Время приема пищи - 13.00

Составлено на основе:

1. Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. -544с.)
2. Методических рекомендаций №0100/8605-07-34 ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных организациях»
3. Санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32.
5. Методических рекомендаций МР№ 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утверждены Руководителем Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	№ рецеп- туры	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1. День 1.								
Обед	Суп лапша							
	По домашнему	250	2.04	4.46	11.12	111	162	
	Рагу из птицы	200	14.64	12.17	17.37	237.7	289	
	Сок	200	1	0	20.2	86,8	389	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	700	20.94	17.16	73.17	551.23		
1:1:4								
День 2								
Обед	Борщ из свежей капусты картофелем	250	1.19	3.49	3.6	153.25	131	
	Каша гречневая	200	8.55	6.84	27.06	253.05	243	
	Гуляш из птицы	120	10.19	11.75	2.02	221	260	
	Кисель	200	-	-	16.56	122	633	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	820	22.00	19.12	73.72	865.24		
1:1:4								
День 3								
Обед	Суп картофельный с крупой	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Плов из мяса птицы	250	19.04	15.94	33.46	353.44	291	
	Чай	200	0.53	-	9.47	0.40	376	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	750	27.40	18.75	32.45	610.82		
1:1:4								
День 4								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Капуста тушеная	200	4.13	6.47	14.38	130.40	321	
	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.0	125.11	382	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	700	11.17	7.67	79.90	512.49		
1:1:4								
День 5								
Обед	Суп картофельный рыбный с крупой	250	1.59	4.99	9.15	95.25	132	
	Макароны отварные с маслом	200	5.10	7.5	28.5	242.28	309	
	Котлета рубленая из птицы	120	12	8.6	7.43	189	417	
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	0.40	376	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
Итого за обед	820	22.48	21.62	79.03	642.66			
1:1:4								
Неделя 2. День 1								
Обед	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.54	148.25	149	
	Каша рассыпчатая рисовая	200	3.20	7	20.06	177.32	419	

	Рыба тушёная в томате	120	9.75	4.95	3.88	105	302	
	Сок	200	1	0	20.2	86,8	389	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	820	22.70	17.76	60.84	633.10		
1:1:4								
День 2.								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.57	2.28	15.04	141.25	152	
	Капуста тушеная	200	4.13	6.47	14.38	130.40	321	
	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.47	0.40	377	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	700	12.49	9.28	63.37	387.78		
1:1:4								
День 3.								
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.19	3.49	3.6	153.25	131	
	Макароны отварные с маслом	200	5.10	7.5	28.5	242.28	309	
	Гуляш из птицы	120	10.19	11.75	2.02	221	260	
	Сок	200	1	0	20.2	86,8	389	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	820	19.55	23.27	78.80	819.96		
1:1:4								
День 4.								
Обед	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.54	148.25	149	
	Плов из птицы	200	19.04	15.94	33.46	353.44	291	
	Компот из свежих плодов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	349	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	
	Итого за завтрак	700	28.95	22.05	121.74	813.80		
1:1:4								
День 5.								
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.64	4.91	6.28	81.5	92	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.68	4.92	47.81	278.23	302	
	Гуляш из птицы	120	10.19	11.75	2.02	221	260	
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	0.40	376	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	ПР	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	ПР	
	Итого за обед	800	26.30	22.11	90.66	696.86		
	1:1:4							