

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Лицей №11 "



В.О. Потатуева

Примерное 2-х недельное меню на горячее питание

Для обучающихся 11 лет и старше (5-11 классы) включенных в списки малообеспеченных семей; прибывших с родителями (законными представителями) с территорий ЛНР и ДНР; из семей лиц, призванных на военную службу по мобилизации; обед 90 руб. 13 коп.

на 2024 год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
Обед										
День 1/неделя 1: Понедельник										
Закуска из овощей по сезону	30	0,33	0,03	0,48	3,90	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,76	4,81	10,69	101,40	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки мясные	100	11,67	17,04	9,91	244,22	0,29	0,08	3,50	9,41	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	9,99	7,08	33,26	283,06	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	28,03	30,50	112,66	897,96	0,62	0,35	13,04	96,39	
День 2/неделя 1: Вторник										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,30	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,43	118,13	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное	180	9,22	18,80	17,04	184,76	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	820	26,15	28,02	84,42	623,97	0,36	0,34	30,62	136,88	
День 3/неделя 1: Среда										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,61	0,72	1,98	14,62	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,26	16,50	147,96	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Птица отварная (запеченная)	100	13,84	18,88	0,51	265,72	0,03	0,13	19,20	45,80	288/293M
Макаронные изделия отварные	180	6,89	5,63	33,00	210,15	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	820	31,54	31,96	114,43	922,03	0,35	0,53	24,66	135,40	
День 4/неделя 1: Четверг										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,41	0,05	0,87	5,61	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,74	4,89	7,81	88,73	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	15,78	18,56	26,78	297,22	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,36	5,08	27,07	167,47	0,15	0,09	21,00	14,64	310M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	25,57	30,12	120,85	824,41	0,31	0,34	35,42		126,02	
День 5/неделя 1: Пятница											

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,37	0,03	0,55	4,42	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	1,90	4,80	11,30	101,18	0,07	0,05	6,70	6,70	23,32	96М
Птица тушеная в соусе	100	10,67	14,57	2,93	150,00	0,05	0,08	1,30	1,30	35,01	290М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	10,32	7,32	46,37	292,50	0,21	0,11			14,82	171/302М
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,01	0,90	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	27,51	28,12	106,79	760,88	0,41	0,36	9,00		105,53	
День 6/неделя 1: Суббота											

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,26	0,03	0,54	3,52	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,16	86,09	0,07	0,04	6,60	6,60	21,36	101М
Мясо тушеное	100	15,02	19,50	2,56	306,11	0,25	0,08	0,16	0,16	17,18	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,89	5,63	33,00	210,15	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	0,90	14,18	342, 348,349М

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	28,87	29,35	110,70	889,45	0,46	0,27	7,76	7,76	75,78	
Итого за неделю в среднем обе	820	27,95	29,68	108,31	819,78	0,42	0,36	20,08	20,08	112,67	
День 1 /неделя 2:											
Понедельник											

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	3,96	0,33	0,03	0,48	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,78	4,87	10,81	102,58	0,04	0,04	8,54	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,44	17,44	7,33	247,22	0,03	0,09	0,80	0,80	39,60	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,41	39,42	265,50	0,12	0,05	0,00	0,00	24,05	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	30,04	29,59	115,91	881,16	0,28	0,30	10,34	10,34	135,81	
День 2 /неделя 2: Вторник											

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,30	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	5,23	9,89	5,20	101,05	0,03	0,03	7,90	7,90	28,70	98М
Плов из птицы	200	13,51	15,95	29,45	298,66	0,14	0,14	6,50	6,50	36,09	291М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	0,90	14,18	342, 348,349М

Фрукты по сезону	100	0,41	0,41	9,07	47,94	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	840	24,11	27,75	106,67	734,53	0,28	0,17	25,40	113,17	
День 3/неделя 2: Среда										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	3,96	0,33	0,03	0,48	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,66	2,81	17,28	117,08	0,09	0,05	6,60	94,60	103M
Мясо тушеное	100	15,02	19,50	2,56	306,11	0,25	0,08	0,16	17,18	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,65	4,82	36,24	215,18	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	32,01	28,93	118,55	922,43	0,51	0,28	7,76	183,36	
День 4 /неделя 2: Четверг										

Обед

Закуска из овощей по сезону	30	0,32	0,04	0,68	4,40	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,72	12,16	86,09	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	18,06	22,71	27,95	413,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	740	25,08	26,94	103,23	787,78	0,58	0,33	15,32	86,53	
День 5 /неделя 2: Пятница										
Обед										
Салат из овощей по сезону	30	0,77	0,62	1,71	12,59	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,50	5,29	16,59	148,69	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное	180	5,51	15,93	34,72	235,23	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	820	25,79	28,20	102,46	714,29	0,46	0,25	38,96	166,58	
День 6/неделя 2: Суббота										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	30	1,80	0,05	4,90	27,50	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	1,99	5,03	11,84	106,04	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	15,78	18,56	26,78	297,22	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,79	5,56	40,52	272,88	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	31,64	30,74	142,36	969,02	0,30	0,32	10,00	127,63	
Итого за неделю в среднем обед	810	28,11	28,69	114,86	834,87	0,40	0,27	17,96	135,51	
Итого за обед		336,34	350,22	1339,03	9927,91	4,93	3,82	228,28	1489,08	
<i>Среднее значение за обед</i>		28,03	29,19	111,59	827,33	0,41	0,32	19,02	124,09	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,31	0,32	0,29	0,30	0,34	0,23	0,32	0,11	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся от 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
		Обед	0,30	30-35%						

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Трачено 9 шенк

Директор

МАОУ

Музеи №11

Томаньева

