**Примерное перспективное 12-ти дневное меню для питания обучающихся**

**и обучающихся-сирот с 26 февраля по 30 декабря 2024 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| **1 неделя** |
| **1 день (понедельник)** |
| Табл.1994 | Капуста квашеная с/м и луком | 100 | 1,800 | 4,990 | 12,700 | 101,000 |
| т.11/1994 | Сосиска отварная | 100 | 12,000 | 17,250 | 5,300 | 263,500 |
| 255/1994 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,560 | 8,417 | 46,000 | 251,680 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **25,510** | **31,207** | **103,150** | **790,480** |
| **2 день (вторник)** |
| 64/2003 | Салат из свеклы с растительным маслом  | 100 | 1,400 | 7,420 | 18,000 | 96,600 |
| 444/1994 | Птица тушенная в сметанном соусе | 75/25 | 14,800 | 14,000 | 1,800 | 298,000 |
| 273/1994 | Макароны отварные с/м | 200 | 6,800 | 10,000 | 57,000 | 264,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **27,150** | **31,970** | **115,950** | **832,900** |
| **3 день (среда)** |
| Т.24/1994 | Огурцы консервированные | 100 | 1,450 | 3,100 | 6,300 | 61,000 |
| 405/1994 | Рагу мясное | 250 | 24,000 | 27,840 | 32,780 | 547,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **29,600** | **31,490** | **78,230** | **782,300** |
| **4 день (четверг)** |
| 60/1994 | Винегрет овощной | 100 | 1,800 | 4,900 | 19,000 | 78,000 |
| 460/1994 | Котлета рубленная из птицы | 75/25 | 12,000 | 5,400 | 3,900 | 218,000 |
| 257/1994 | Каша пшеничная с маслом | 180 | 5,560 | 9,540 | 32,200 | 243,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 586/1994 | Компот из свежих яблок | 200 | 1,600 | 0,050 | 29,800 | 111,000 |
| ТУ | Мучные кондитерские изделия | 30 | 2,150 | 6,900 | 29,450 | 167,000 |
|  |  |  | **27,060** | **27,290** | **138,500** | **935,300** |
| **5 день (пятница)** |
| т.24/1994 | Икра кабачковая (консервированная) | 100 | 1,900 | 7,000 | 7,700 | 119,000 |
| 422(2)/1994 | Тефтели мясные | 60/50 | 9,950 | 10,400 | 7,000 | 206,500 |
| 273/1994 | Макароны отварные с/м | 200 | 7,360 | 9,970 | 57,000 | 264,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 588/1994 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,440 | 0,020 | 28,000 | 120,000 |
| ТУ | Мучные кондитерские изделия | 30 | 3,600 | 4,290 | 25,000 | 106,450 |
|  |  |  | **27,200** | **32,180** | **148,850** | **934,250** |
| **6 день (суббота)** |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 24,000 | 22,200 | 59,400 | 556,000 |
| 642/1994 | Какао с молоком | 200 | 4,200 | 4,200 | 34,400 | 154,000 |
| ТУ | Мучные кондитерские изделия | 30 | 2,310 | 5,800 | 23,000 | 108,000 |
|  |  |  | **30,510** | **32,200** | **116,800** | **818,000** |
| **2 неделя** |
| **1 день (понедельник)** |
| Табл.1994 | Капуста квашеная с/м и луком | 100 | 1,800 | 4,990 | 12,700 | 101,000 |
| т.11/1994 | Сосиска отварная | 100 | 12,000 | 17,250 | 5,300 | 263,500 |
| 255/1994 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,560 | 8,417 | 46,000 | 251,680 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **25,510** | **31,207** | **103,150** | **790,480** |
| **2 день (вторник)** |
| т.24/1994 | Огурцы консервированные | 100 | 1,450 | 3,100 | 6,300 | 61,000 |
| 449/1994 | Плов из птицы | 250 | 19,250 | 18,000 | 56,000 | 537,000 |
| т.11/1994 | Сыр твердый | 10 | 2,320 | 2,950 | 0,000 | 36,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **27,170** | **24,600** | **101,450** | **808,300** |
| **3 день (среда)** |
| 64/2003 | Салат из свеклы с растительным маслом  | 100 | 1,400 | 7,420 | 18,000 | 96,600 |
| 444/1994 | Птица тушенная в сметанном соусе | 75/25 | 14,800 | 14,000 | 1,800 | 298,000 |
| 273/1994 | Макароны отварные с/м | 200 | 7,360 | 9,970 | 57,000 | 264,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **27,710** | **31,940** | **115,950** | **832,900** |
| **4 день (четверг)** |
| табл.1994 | Помидор консервированный | 100 | 1,100 | 0,100 | 7,100 | 20,000 |
| 416/1994 | Котлета мясная рубленая | 75/25 | 11,000 | 17,360 | 9,640 | 417,000 |
| 257,т.4,28/1994 | Каша пшённая с маслом | 200 | 5,800 | 10,200 | 45,000 | 252,400 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 629/1994 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,050 | 15,000 | 56,000 |
|  |  |  | **22,050** | **28,210** | **100,890** | **863,700** |
| **5 день (пятница)** |
| 60/1994 | Винегрет овощной | 100 | 1,800 | 4,900 | 19,000 | 78,000 |
| 387/1994 | Печень по-строгановски | 75/50 | 10,800 | 12,000 | 4,400 | 211,800 |
| 257/1994 | Каша пшеничная с маслом | 200 | 5,700 | 9,680 | 32,000 | 248,000 |
| ТУ | Хлеб пшеничный в/с | 50 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 118,300 |
| 586/1994 | Компот из свежих яблок | 200 | 1,600 | 0,050 | 29,800 | 111,000 |
| ТУ | Мучные кондитерские изделия | 30 | 3,500 | 3,570 | 24,000 | 119,000 |
|  |  |  | **27,350** | **30,700** | **133,350** | **886,100** |
| **6 день (суббота)** |
| 297/1994 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 24,000 | 22,200 | 59,400 | 556,000 |
| 642/1994 | Какао с молоком | 200 | 4,200 | 4,200 | 34,400 | 154,000 |
| ТУ | Мучные кондитерские изделия | 30 | 2,310 | 5,800 | 27,000 | 108,000 |
|  |  |  | **30,510** | **32,200** | **120,800** | **818,000** |

Данное меню составлено с учетом основных принципов организации рационального питания обучающихся, которое предусматривает поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их физиологическим потребностям.

Выдержано оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жирок, углеводов)

В питании обучающихся используются сезонные фрукты и овощи

Осенний, весенний период: свежие фрукты, свежие овощи; в зимний период: свежие фрукты, овощи-соленые, квашенные.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |