

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ
Жемчужненская СШ № 1
_____ Е.С. Докучаева

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1
12 ЛЕТ И СТАРШЕ
Летний период
2024-2025 учебный год

п. Колодезный

2025 г.

Пояснительная записка
Индивидуальное меню для обучающихся 12 лет и старше
Летний период
МБОУ Жемчужненской СШ №1

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Для организации питания в МБОУ Жемчужненской СШ №1 разработано индивидуальное меню на лето период для возраста 12 лет и старше.

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации одноразового питания - завтрак.

Индивидуальное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке Индивидуального меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

В Индивидуальном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся.

Индивидуальное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В Индивидуальном меню **отсутствует** повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В Индивидуальном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 25 %, обед – 35%.

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

В рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба и сыр включены 1 раз в 7 дней.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка.

Индивидуальное меню состоит из двух недель, расчет недель и дней в индивидуальном меню ведется от начала ЛДП.

Индивидуальное меню составлено на основании сборника рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4. Продукты промышленного производства, 2020
5. Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4-х классов общеобразовательных организаций.

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	10	Каша жидкая молочная рисовая	250,0	6,6	8,1	35,7	242,1
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	12	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/7	9,9	16,51	33,96	328,0
	70	Батон нарезной	60,0	1,9	0,8	12,5	64,8
	3-ф	Яблоко большое	185,0	0,45	0,45	18,45	84,60
ИТОГО			687,0	21,53	26,77	224,94	768,55

Обед	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,5	16,0	360,0
	39	Картофельное пюре	200,0	4,1	8,1	86,4	194,4
	35	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	6,3	4,4	131,3
	24	Свекольник	300/12	3,9	4,1	26,8	149,0
		ИТОГО	952,0	27,38	20,34	164,79	985,41

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: второй

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	4	Каша вязкая молочная кукурузная	250,0	9,0	13,3	54,9	375,7
	58	Чай с лимоном	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	69/1	Вафли с фруктовой начинкой	40,0	0,6	0,7	15,5	70,00
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89
ИТОГО			560,0	14,64	28,06	113,55	727,72

Обед	31	Тефтели (полуфабрикаты)	100,0	5,0	13,21	16,98	220,78
	37	Макаронные изделия отварные	180,0	1,50	2,96	21,63	193,48
	25	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300/15	9,6	5,3	38,2	242,0
	59	Какао с молоком	200,0	3,35	3,52	20,13	141,36
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	1-ф	Апельсин	200,0	0,0	0,37	14,99	44,0
		ИТОГО	945,0	22,95	25,52	124,64	926,48

Сезон: лето
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: первая
 День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	8	Каша молочная ячневая	250,0	7,2	8,1	32,4	222,8
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200,0	1,0	0,0	20,2	169,6
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	54	Сыр (порциями)	33,0	3,69	3,97	0,00	82,67
	2-ф	Мандарин	110,0	0,8	0,2	7,5	65,0
ИТОГО			653,0	16,87	13,83	184,75	701,67

Обед	40	Рис отварной	200,0	4,8	7,2	48,6	278,3
	34	Биточки полуфабрикаты	100,0	2,62	2,78	9,09	159,31
	17	Суп картофельный	300,0	5,8	11,4	22,3	217,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
	71	Зефир	60,0	0,48	0,06	39,35	195,6
		ИТОГО	800,0	20,9	27,63	120,85	904,91

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	1	Каша вязкая молочная пшениная	250,00	10,40	14,5	46,90	359,9
	56	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200,0	1,40	1,4	12,5	66,0
	70	Батон нарезной	60,0	4,50	1,7	30,8	157,0
	67	Печенье	60,00	4,50	5,88	44,64	250,20
ИТОГО			570,0	20,8	23,48	134,84	833,1

Обед	22	Суп с рыбными консервами	300,00	10,5	5,2	18,4	193,48
	30	Курица тушенная в сметанном соусе	120,0	7,52	8,32	3,77	114,9
	36	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,00	9,30	47,90	318,50
	45	Соус томатный	35,00	0,70	3,10	4,20	49,00
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
	57	Чай с сахаром	200,00	0,08	0,01	10,99	56,85
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	45,5
	ИТОГО		975,0	28,0	21,02	121,08	916,5

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: пятый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	6	Каша жидкая молочная манная	200,0	6,24	6,1	19,7	158,64
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	13	Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349,0
	4-ф	Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
ИТОГО			675,0	14,92	20,41	117,09	721,49

Обед	20	Суп – лапша домашняя	300,0	3,4	5,2	15,8	124,0
	39	Картофельное пюре	200,0	4,1	8,1	26,4	194,4
	33	Рыба « Аппетитная»	300,0	29,4	34,7	20,2	512,0
	62	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,59	0,00	28,2	116,0
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	72	Пряник	30,0	1,95	2,25	21,6	114,45
		ИТОГО	940,0	41,69	48,83	83,4	1134,76

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: шестой

	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	9	Суп молочный с гречневой крупой	250,0	7,1	7,3	19,7	173,4
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	42	Яйцо отварное	60,0	5,1	4,6	0,3	63,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,07	7,24	0,08	64,8
	ИТОГО		580,0	16,85	20,85	61,87	515,05

Обед	16	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	1,75	4,89	8,49	87,75
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	61	Напиток из плодов шиповника	200,0	0,6	0,3	27,0	111,0
	11	Макароны отварные с сыром	250/10	1,78	3,10	0,02	124,37
	3-ф	Яблоко большое	185,0	0,45	0,45	18,45	84,60
		ИТОГО	997,0	7,28	8,77	74,16	601,58

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: первая
День: седьмой

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	6	Каша жидкая молочная манная	200,0	8,31	8,13	39,45	265,33
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	14	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168,0
ИТОГО			530,0	20,49	14,14	104,94	647,22

Обед	56/1	Кофейный напиток на молоке	200,0	2,9	2,8	14,9	94,0
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	23	Суп картофельный с клёцками	300,0	2,4	3,6	17,4	112,0
	28	Плов из птицы	280,0	13,10	10,20	36,14	373,30
	2-ф	Мандарин	110,0	0,8	0,2	7,5	35,0
		ИТОГО	930,0	21,9	17,13	96,14	708,16

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: вторая
День: первый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	2	Суп молочный с рисом	250,0	6,13	6,9	22,8	177,85
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	71	Зефир	60,0	0,48	0,06	101,35	195,6
ИТОГО			570,0	11,19	8,67	165,94	587,3

Обед	36	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,02	5,53	50,19	290,79
	31	Тефтели (полуфабрикаты)	100,0	5,0	13,21	16,98	220,78
	21	Суп картофельный с крупой	250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	58	Чай с лимоном	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	0,3	45,5
		ИТОГО	890,0	18,78	22,31	113,93	801,59

Сезон: лето
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: вторая
 День: второй

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	1	Каша вязкая молочная пшенная	250,0	10,4	14,5	46,9	359,9
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	15,5	157,0
	1-ф	Апельсин	200,0	0,0	0,37	14,99	44,0
ИТОГО			710,0	14,98	16,58	88,38	617,75

Обед	18	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165,0
	32	Жаркое по- домашнему	250,0	4,0	10,57	13,58	176,62
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	73	Шоколадные конфеты	40,0	4,0	19,0	68,0	462,0
		ИТОГО	842,0	13,58	39,81	129,07	954,33

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: вторая
День: пятый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	6	Каша жидкая молочная манная	200,0	6,24	6,1	19,7	158,64
	57	Чай с сахаром	200,0	0,48	0,10	12,27	59,16
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	67/1	Печенье с маслом	60/10	7,1	21,3	63,2	476,4
		ИТОГО	530,0	18,32	29,2	125,77	851,2

Обед	21	Суп картофельный с крупой	250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	37	Макаронные изделия отварные	180,00	1,50	2,96	21,63	193,48
	34	Биточки полуфабрикаты	100,00	2,36	2,50	8,18	143,38
	45	Соус томатный	35,0	0,7	3,1	4,2	49,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	4-ф	Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
		ИТОГО	905,0	10,94	12,23	109,7	741,72

Сезон: лето
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: вторая
День: третий

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	11	Макароны отварные с сыром	250/10	1,78	3,10	0,02	124,37
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	41	Кисломолочный продукт	100,0	2,5	1,2	16,0	360,0
ИТОГО			620,0	8,86	6,01	57,81	698,22

Обед	35	Курица тушеная с морковью	100,0	14,1	6,3	4,4	131,30
	40	Рис отварной	200,0	4,8	7,2	48,6	278,3
	25	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300/15	9,6	5,3	38,2	242,0
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200,0	2,0	0,0	40,40	169,60
	46	Соус сметанный	70,0	0,6	2,5	3,1	38,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
		ИТОГО	935,0	33,86	28,89	154,98	1018,95

Сезон: лето
 Возрастная категория: 12лет и старше
 Неделя: вторая
 День: четвертый

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	4	Каша вязкая молочная кукурузная	250,0	9,0	13,3	54,9	375,7
	42	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	13	Бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349,0
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
ИТОГО			665,0	22,78	32,21	152,59	1001,55

Обед	23	Суп картофельный с клецками	300,0	2,4	3,6	17,4	112,0
	26	Гуляш	100,0	23,8	19,52	5,74	203,20
	3-ф	Яблоко большое	185,0	0,45	0,45	18,45	84,60
	36	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,02	5,53	50,19	290,79
	59	Какао с молоком	200,0	1,0	0,0	20,2	84,4
	64	Хлеб пшеничный	40,00	2,7	0,33	20,2	93,86
		ИТОГО	1025,0	38,37	29,43	132,18	868,85

Сезон: осень – зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 Неделя: вторая
 День: шестой

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	2	Суп молочный с рисом	250,0	6,13	6,9	22,8	177,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,07	7,24	0,08	64,8
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,9	56,85
	67	Печенье	60,0	4,5	5,88	44,64	250,2
ИТОГО			580,0	15,28	21,73	109,22	706,7

Обед	18	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165,00
	60	Сок овощной фруктовый и ягодный	200,0	1,0	0	20,2	169,60
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	39	Картофельное пюре	200,0	4,1	8,1	26,4	194,4
	29	Рыба припущенная	120,0	25,2	12,8	2,0	224,0
	46	Соус сметанный	70,0	0,6	2,5	3,1	38,0
	2-ф	Мандарин	110,0	0,8	0,2	7,5	35,0
		ИТОГО	1052,0	37,2	33,83	95,60	919,86

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: седьмой

Завтрак	№ ТК	Меню	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккл.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	3	Каша «ДРУЖБА»	250,0	6,2	8,7	29,9	222,5
	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	70	Батон нарезной	60,0	4,5	1,7	30,8	157,0
	72	Пряник	30,0	4,8	2,8	77,70	335,80
	53	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,07	7,24	0,08	64,8
ИТОГО			550,0	15,65	20,45	149,47	836,95

Обед	57	Чай с сахаром	200,0	0,08	0,01	10,99	56,85
	27	Котлеты домашние	100,0	2,36	2,5	8,18	143,38
	64	Хлеб пшеничный	40,0	2,7	0,33	20,2	93,86
	40	Рис отварной	200,0	4,8	7,2	48,6	278,3
	19	Суп картофельный с макаронными изделиями	300,0	3,2	3,0	22,6	134,0
	5-ф	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	45,5
		ИТОГО	940,0	13,46	13,33	129,88	771,04

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908452

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025