

УТВЕРЖДЕНО

ИИ Павлюк Н.Н.

HALAL

И.И. Лавлюк



ДОБРО

учреждении

обед

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные с отпусом соленым	130	18,51	3,56	18,95	150,6	602/53	2022
	Каша рассыпчатая пшениная	180	8,05	6,75	46,48	279	114	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		895	39,3	17,7	172,2	944,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводь, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	594	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		935	40,6	25,1	149,9	949,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,0	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Котлета рыбная	110	12,78	15,46	14,72	248	161	2022
	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	91	2022
	Соус сметанный	30	0,44	1,5	1,78	22,17	222	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		975	32,24	38,07	138,73	1004,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	4,31	5,55	18,72	103,47	258	2022
	Печень по-строгановски с соусом соевым	130	14,3	8,37	12,58	165	172/224/53	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		875	33,7	21,8	132,0	760,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводь, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Шницель рубленый куриный с икрой кабачковой	130	18,75	5,42	16,16	174,85	622/СРБ	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		865	37,1	16,9	154,5	872,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Виточки рубленные куриные с огурцом соевым	130	18,51	3,56	18,95	150,6	602/53	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	895	41,8	18,2	173,3	960,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводв, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Суп картофельный с рыбой	250	11,00	7,25	8,13	144,5	245	2022
	Плов куриный	200	20,07	11,1	36,33	325,06	592	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		855	42,7	24,7	119,1	827,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Шницель рубленый куриный с икрой кабачковой	130	18,75	5,42	16,16	174,85	622/СРБ	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		865	37,3	17,1	155,5	876,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Котлета рыбная с огурцом соевым	130	13,02	15,49	19,73	251	161/53	2022
	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	91	2022
	Соус сметанный	30	0,44	1,5	1,78	22,17	222	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	905	31,0	32,0	117,5	841,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	1,19	7,1	7,7	100,63	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	"Ежики" куриные	100	16,7	6,4	12	172,8	605	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
Итого за прием пищи		965	37,5	27,6	169,7	1047,2		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Итого за весь период	373,3	239,2	1482,5	9083,9
Среднее значение за период	37,3	23,9	148,3	908,4
Норма по СанПиН	31,5	32,2	134,1	952,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,8	11,4	70,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед	норма
12 лет и старше	903	800

Таблица взаимозаменяемости

Овощи натуральные свежие	30 гр	Икра кабачковая (промышленного производства)
		Овощи натуральные консервированные
Салат из капусты с растительным маслом	60 гр, 80 гр, 100 гр	Капуста тушеная
Салат из моркови по-корейски	60 гр, 100 гр	Салат из отварной свеклы
Горошек консервированный	20 гр	Кукуруза консервированная

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блгод и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Примечание:

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блгодах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блгод и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: Делли принт, 2011. – 544 с.
3. Сборник рецептов и кулинарных изданий для обучающихся общеобразовательных организаций/Под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна. М.П. и др.–М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 – 698 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».