



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ**

В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА (на осенне-зимний период)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.1.2 и 8.1.1.7 и Приложения №8

(БЕЛОГОРСКИЙ РАЙОН)

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

2021-2022 гг.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
для 1 чел. 1 ЗАВТРАК		150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2015
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2015
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ							
	Итого за прием пищи:	405	11.7	12.3	76.8	462.2		
за прием пищи:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
п. 1 2								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	200/50	34,2	23,3	43,8	528,5	223	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	377	2015
Итого за прием пищи:		436	34,4	23,3	50,3	555,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. Итого за прием пищи:	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
		180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
		60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
		40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
		490	13.3	10.9	104.7	571.2		
Обед	КАША ПЕРЛОВЫХ ЗЕРЕН С КОФЕЙНЫМ КОФЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. Итого за прием пищи:	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
		180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
		60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
		40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
		490	13.3	10.9	104.7	571.2		
Ужин	КАША ПЕРЛОВЫХ ЗЕРЕН С КОФЕЙНЫМ КОФЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. Итого за прием пищи:	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
		180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
		60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
		40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
		490	13.3	10.9	104.7	571.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ля 1 4 АК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	391	20.9	22.7	70.2	567.6		
за прием пищи:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
		100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2015
		180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302.	2015
		180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
		60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	
		40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
Итого за прием пищи:		576	30.5	25.2	112.1	797.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Ля 2 .6 РАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	475	15.1	13.0	109.3	615.6		
за прием пищи:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес. блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак		100/5	23.4	23.5	0.4	306.9	307	2015
		180/5	5.1	8.6	30.2	217.6	303.3	2015
		180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
		50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
		40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
		566	35.2	32.9	78.1	750.5		
Итого за прием пищи:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2015
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	
Итого за прием пищи:		555	30.8	34.6	121.4	921.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
еся 2 9 РАК	ПЕЧЕНЬ (ИЛИ СЕРДЦЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
за прием пищи:	Итого за прием пищи:	555	29.9	20.4	107.1	738.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	
Итого за прием пищи:		470	11.9	12.4	86.1	504.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Исходное значение	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	544,0-680,0
Поправочное значение	23,4	20,8	91,6	648,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 12-18 лет	Завтрак (не менее 550)
Исходное значение	492