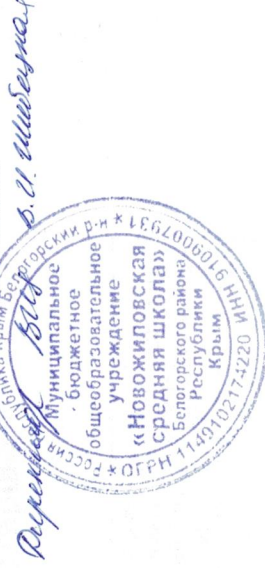


УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



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

В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА (на зимний период)

СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 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.

2022 г

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			
Неделя 1 День 1 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2015
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2015
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ.	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	910	32.0	36.3	118.3	930.9		
	Всего за день:	1315	43.7	48.6	195.1	1393.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2015
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2015
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	925	31,6	31,3	138,6	967,3		
	Всего за день:	1415	44,9	42,2	243,3	1538,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3 ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2015
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2015
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2015
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	915	32.0	33.4	145.2	1014.3		
	Всего за день:	1351	66,4	56,7	195,5	1570,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82
		РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ
		Итого за прием пищи:	875	25,1	19,8	104,3	702,6	
		Всего за день:	1430	55,9	54,5	225,7	1624,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 5									
	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2015
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2015
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2015
		РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2015
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
		ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
		Итого за прием пищи:	920	33,3	37.1	150,0	1075,2		
	Всего за день:	1426	47,4	49,9	258,7	1683,5			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2015
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2015
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2015
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	925	31,0	25,9	123,7	860,5		
	Всего за день:	1501	61,5	51,1	235,8	1657,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	20151
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2015
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	915	31,8	36,0	114,8	914,9		
	Всего за день:	1390	44,0	46,8	218,8	1485,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82
		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ
		Итого за прием пищи:	925	26.8	27.4	111.0	804.1	2015
		Всего за день:	1395	38,7	39,8	197,1	1308,4	2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2015
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2015
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2015
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	920	28,6	26,9	137,6	909,7		
	Всего за день:	1480	58,5	47,3	244,7	1647,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Нормативное значение	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,1	816,0-952,0
Фактическое значение	31.3	32.0	129.7	937.2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 12-18 лет	Обед (не менее 800)
Фактическое значение	905