



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ
В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА (на 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. 8.1.2 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 ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2015
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	Итого за прием пищи:	405	11.7	12.3	76.8	462.2		

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								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	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:	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			
Неделя 1 День 3								
	ЗАВТРАК							
	Итого за прием пищи:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА , МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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			
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК								
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			
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200 /10	5.9	10.0	46.3	298.9	173	2015
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	506	14,1	12,8	108,7	608,3		

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 6 ЗАВТРАК								
		100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2015
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302.	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
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			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9	177	2015
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:		475	12,2	10,8	104,0	570,4		

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 8								
ЗАВТРАК	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	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:		391	20.9	22.7	70.2	567.6		

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 9								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	200/10	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	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:		470	11.9	12.4	86.1	504.3		

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 10	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА) ,СОУС	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278-331	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	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	565	25,6	24,7	110,1	770,5		

ЗАВТРАК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Нормативное значение	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	544,0-680,0
Фактическое 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)
Фактическое значение	492