



УТВЕРЖДАЮ

И.И. Иванова

СОГЛАСОВАНО

И.О. Иванова, 11.10.2020
Новгородское ш.



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
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. 8.1.2 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.

2021-2022 гг.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,1	10,4	70/71	2011
	Макароны отварные с маслом и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	2011
	Бутерброды с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	2011
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Итого за прием пищи:		565	12,6	12,8	87,7	519,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА , СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	100/30	17,8	12,1	22,8	274,8	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	442	19,8	12,8	46,8	338,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1 3 РАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КИСЛО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
за прием пищи:	Итого за прием пищи:	470	19.4	19.4	83.6	593.9		

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	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК	106/10/30	11,8	19,6	3,9	235,2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
за прием пищи:	Итого за прием пищи:	491	20,0	22,7	67,8	555,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ля 1 5	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/С	150/5	8.6	9.4	38.6	272.8	302	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	28.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
за прием пищи:	Итого за прием пищи:	501	25.2	22.7	88.2	659.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Питание для 2 человек	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		575	15.6	15.1	125.1	702.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
Пл 2 7	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА), СОУС	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		517	17,4	22,3	69,8	555,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ля 2 8	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	595	27,6	32,1	114,4	860,6		
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			
для 2 чел, 9	ПЕЧЕНЬ (ИЛИ СЕРДЦЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	150/5	8.6	9.4	38.6	272.8	302.	2011
	МОЛОЧНО КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
за прием пищи:	Итого за прием пищи:	500	31,5	23,6	84,8	694,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
для 2 чел. 10	РАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ
		Итого за прием пищи:	490	16.7	16.9	95.0	605.6	
за прием пищи:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Исходное значение	15,4-19,3	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5
Расчетное значение	20,6	20,0	86,3	608,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 7-11 лет	Завтрак(не менее 500)
Расчетное значение	515