

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
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 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			
Неделя 1 День 1	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	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
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	525	13,6	14,7	101,5	592,6		

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	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
	кондитерские изделия	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	490	20,9	21,4	98,5	677,3		

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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ,МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	2022
Итого за прием пищи:		436	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			
Неделя 1 День 4								
	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	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	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		
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	КАША ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200 /10	5,9	10,0	46,3	298,9	173	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	581	12,8	12,9	107,3	600,4		

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 6	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	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	601	25,6	23,1	98,0	706,3		

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 7	ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.1	0.0	18.7	82.7	388	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
		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	2022
		Итого за прием пищи:	575	12,7	12,9	119,8	657,0		

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	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи:	481	20,6	24,7	81,0	630,5		

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 9	ЗАВТРАК	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	

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	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	150/5	8,6	9,4	38,6	272,8	302.	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	530	29,1	29,9	102,7	806,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Нормативное значение	15,4-19,3	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5
Фактическое 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)
Фактическое значение	525