



НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ

В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА (на осенне-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 рецептур:

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			
Завтрак 1	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.0	0.4	11.9	50.3	СРБ	
	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		
	за прием пищи:							
	за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
11	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
	Итого за прием пищи:	920	32.0	33.4	145.2	1014.3		
	Всего за день:	1356	66.4	56.7	195.5	1570.0		
	прием пищи:							
	день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1 Завтрак 2 Завтрак 3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	915	34.8	32.5	133.2	974.8		
	Всего за день:	1405	48.1	43.4	237.9	1546.0		
	Завтрак 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 1 день 4	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	
	Суп картофельный с бобовыми гороховый	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2015
	Тефтели рыбные, соус	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	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	
	Хлеб ржаной СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
	Итого за прием пищи:	875	29.2	29.6	136.7	931.7		
	Всего за день:	1266	50.1	52.3	208.9	1499.3		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г			
доя 1 нь 5 ЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2015
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2015
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
	Итого за прием пищи:	920	30.7	29.9	115.9	864.2		
	Всего за день:	1496	61.2	55.1	228.0	1661.3		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:							

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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2015
	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
	Итого за прием пищи:	925	32.5	41.0	122.4	991.8		
	Всего за день:	1400	47,6	54,0	231,7	1607,4		
	за прием пищи:							
	за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 2 7	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
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	915	38.8	37.8	149.3	1 100.2		
	Всего за день:	1481	74,0	70,7	227,4	1850,7		
	за прием пищи:							
	за день:							

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	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
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2015
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	915	27.9	25.2	127.7	851.1		
	за прием пищи:							
	за день:	1470	58,7	59,8	249,1	1772,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
д ея 2 ь 9	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	20151
	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	
	Итого за прием пищи:	925	28,6	26,9	137,6	909,7		
	Всего за день:	1480	58,5	47,3	244,7	1647,2		
	з за прием пищи:							
	з за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак 2 10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	20151
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2015
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	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	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	
	Итого за прием пищи:	830	26.8	27.4	111.0	804.1		
За день:	Всего за день:	1300	38,7	39,8	197,1	1308,6		

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