СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорского района

(возрастная категория 7-11 лет)

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

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.;ДеЛи плюс. 2015.-544 с.

2023-2024 гг

День: 1 – понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	**170**	9,1	8,5	36,0	255,2
376	Чай черный с сахаром	**180**	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**440**	**15,7**	**9,3**	**89,4**	**503,8**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/	**60**	0,5	0,1	1,0	7,8
96	Рассольник ленинградский	**200**	1,9	4,1	13,2	97,8
262	Сердце в соусе	**100**	13,3	9,2	8,9	177,8
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	**150**	4,1	7,6	24,4	181,9
342	Компот из свежих плодов	**180**	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	**770**	**25,7**	**21,8**	**94,0**	**684,7**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1210**	**41,4**	**31,1**	**183,4**	**1188,5**

День: 2 – вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	**210**	5,1	10,7	33,4	251,0
376	Чай с сахаром	**180**	0.1	0.0	12.4	49.8
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**480**	**10,7**	**11,5**	**86,8**	**499,6**
	ОБЕД					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	**60**	1,0	2,5	4,4	43,7
101	Суп картофельный с крупой рисовой	**200**	1,7	2,1	13,7	81,1
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	**110**	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл.	**150**	5,6	7,9	35,0	230,8
342	Компот из свежих плодов	**180**	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	**780**	**26,2**	**28,0**	**112,4**	**811,4**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1260**	**36,9**	**39,5**	**199,2**	**1311,0**

День: 3- среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	**130**	17.8	12.1	22.8	274.8
377	Чай с лимоном	**186**	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**406**	**24,5**	**12,9**	**70,0**	**499,7**
	ОБЕД					
СРБ	Икра овощная консервированная	**60**	1,2	5,4	4,7	71,4
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,6	4,0	10,4	84,5
291	Плов из птицы	**200**	16.6	21.3	40.8	422.1
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	**100**	0.4	0.4	9.8	47,0
	Итого за обед:	**820**	**26,0**	**31,8**	**130,5**	**917,4**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1226**	**50,5**	**44,7**	**200,5**	**1417,1**

День: 4 - четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	**210**	5,1	10,7	33,4	251,0
377	Чай с лимоном	**186**	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**486**	**11,8**	**11,5**	**80,6**	**475,9**
	ОБЕД					
0/71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону	**60**	0,5	0,1	1,0	7,8
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	**200**	4,6	4,4	15,2	117,8
294	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	**95**	14,9	21,3	13,3	304,5
309	Макаронные изделия отварные с м/сл	**150**	5,6	7,9	35,0	230,8
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	**765**	**31,8**	**34,4**	**129,3**	**953,3**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1251**	**43,6**	**45,9**	**209,9**	**1429,2**

День: 5 – пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	**210**	6,0	9,8	31,8	239,8
377	Чай с лимоном	**186**	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**486**	**12,7**	**10,6**	**79,0**	**464,7**
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	**60**	1,5	5,1	9,3	89,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,3	2,2	16,2	94,1
239	Тефтели рыбные (хек , минтай) в соусе	**110**	10.4	9.6	12.9	181.6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	**150**	8,6	9,4	38,3	271,5
342	Компот из свежих плодов	**180**	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	**100**	0.4	0.4	9.8	47,0
	Итого за обед:	**880**	**29,1**	**27,5**	**133,0**	**903,5**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1366**	**41,8**	**38,1**	**212,0**	**1368,2**

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
204	Макароны отварные с маслом и сыром	**170**	9,1	8,5	36,0	255,2
377	Чай с лимоном	**186**	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**446**	**15,8**	**9,3**	**83,2**	**480,1**
	ОБЕД					
СРБ	Икра овощная консервированная	**60**	1,2	5,4	4,7	71,4
96	Рассольник ленинградский	**200**	1,9	4,1	13,2	97,8
260	Гуляш из говядины	**100**	14,6	16,8	2,9	221,0
302	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл.	**150**	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	**180**	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед	**770**	**28,7**	**35,0**	**99,1**	**827,8**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1216**	**44,5**	**44,3**	**182,3**	**1307,9**

День: 7 – вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	**210**	5,1	10,7	33,4	251,0
388	Напиток из плодов шиповника	**180**	0,1	0,0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**480**	**11,7**	**11,5**	**93,1**	**532,5**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/	**60**	0.5	0.1	1.0	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	**200**	1,6	4.0	10,4	84,5
234	Котлеты или биточки рыбные / хек , минтай / с м/сл.	**95**	11,5	12,7	13,2	214,0
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	**150**	4.1	7,6	24,4	191,9
342	Компот из свежих плодов	**180**	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	**100**	0.4	0.4	9.8	47,0
	Итого за обед:	**865**	**24,0**	**25,6**	**105,3**	**764,6**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1345**	**35,7**	**37,1**	**198,4**	**1297,1**

День: 8 - среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	**116**	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	**180**	3.0	2.2	24.0	127.9
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**386**	**20,4**	**22,6**	**67,2**	**553,9**
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	**60**	1,0	2,5	4,4	43,7
101	Суп картофельный с пшеном	**200**	4,4	2,2	9,7	68,6
291	Плов из птицы	**200**	16.6	21.3	40.8	422.1
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	**720**	**28,2**	**26,7**	**119,7**	**826,8**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1106**	**48,6**	**49,3**	**186,9**	**1380,7**

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
173	Каша пшеничная или пшенная молочная с маслом сливочным	**210**	5,9	10,0	46,3	298,9
389	Соки овощные, фруктовые	**180**	0.9	0.2	18.2	82.8
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**40**	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	**480**	**13,3**	**11,0**	**105,5**	**580,5**
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	**60**	1.5	5.1	9.3	89.9
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	**200**	4,6	4.4	15,2	117,8
297	Фрикадельки из кур в соусе	**90**	8,7	13,7	7,0	187,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	**150**	8,6	9,4	38,3	271,5
342	Компот из свежих плодов	**180**	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	**100**	0.4	0.4	9.8	47,0
	Итого за обед:	**860**	**29,7**	**33,8**	**126,1**	**932,8**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1340**	**43,0**	**44,8**	**231,6**	**1513,3**

День: 10 - пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
321	Капуста тушеная	**150**	3,0	5,1	11,1	98,1
209	Яйцо отварное (1 шт)	**40**	5,1	4,6	0,3	63,0
377	Чай с лимоном	**186**	0.2	0.0	6.2	26.1
2	Бутерброд с повидлом	**55**	3,2	4,0	39,3	205,0
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за завтрак:	**461**	**13,5**	**14,1**	**68,8**	**452,5**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные /по сезону/	**60**	0.5	0.1	1.0	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2.3	2.2	16.2	94,1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	**100**	10.2	5.4	5.9	114.8
312	Пюре картофельное с м/сл	**150**	3,4	8,3	21,6	174,0
349	Компот из смеси сухофруктов	**180**	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	**50**	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	**770**	**22,6**	**16,7**	**109,5**	**683,1**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	**1231**	**36,1**	**30,8**	**178,3**	**1135,6**

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней) суточная норма.

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201,0	1175,0-1410,0
Фактическое содержание	42,1	40,2	197,5	1327,5

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 12 лет и старше норма	Завтрак (не менее 500)	Обед (не менее 700)			
Фактическое значение	455	798			