

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белогорского района**

(возрастная категория 12 лет и старше)
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

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов 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

Неделя: первая							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,9	10,2	43,2	306,2	
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:	470	17,5	11,0	96,6	554,8	
ОБЕД							
70/71	Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4	
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180	4.7	8.3	28.2	205.8	
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7	
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3	
	Итого за обед:	900	27,8	23,8	106,7	762,1	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1370	45,3	34,8	203,3	1316,9	

День: 2 – вторник
Неделя: первая

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	260	6,3	13,2	41,4	310,8
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:	530	12,9	14,0	94,8	559,4
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2.1	2.8	16.9	101.5
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6.5	8.4	40.6	260.8
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	910	28,9	30,5	129,1	914,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1440	41,8	44,5	223,9	1474,1

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	100	2.0	9,0	7,8	119,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.0	5.0	13.0	105.8
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	60	4.6	0.4	30.1	142.1
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:	920	28,0	36,5	141,2	1010,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1326	52,5	49,4	211,2	1509,7

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Неделя: первая			Прием пищи, наименование блюда		Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
№ п/п	№ рецеп.					Б	Ж	У	
ЗАВТРАК									
182		Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	260	6,3	13,2	41,4		310,8	
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:	536	13,0	14,0	88,6		535,7	
ОБЕД									
70/71		Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	100	0.8	0.1	1.7		13.0	
102		Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	250	5.8	5.4	19.0		147.3	
294		Котлеты рубленные из птицы с м/сл	105	16.7	21.5	15.1		320.7	
309		Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6.5	8.4	40.6		260.8	
349		Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8		113.7	
СРБ		Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1		142.1	
СРБ		Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9		60.3	
		Итого за обед:	905	43,4	36,2	146,2		1057,9	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1441	56,4	50,2	234,8		1593,6	

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	260	7,5	12,3	39,8	299,8
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:	536	14,2	13,1	87,0	524,7
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
239	Тефтели рыбные (хек , минтай) в соусе	110	10,4	9,6	12,9	181,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180	10,0	10,3	44,5	310,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
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:	1010	31,8	29,1	148,2	989,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1546	46,0	42,2	235,2	1514,2

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б Ж У			
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,9	10,2	43,2	306,2
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:	476	17,6	11,0	90,4	531,1
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная консервированная	100	2,0	9,0	7,8	119,0
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221,0
302	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	180	5,8	8,8	37,0	248,3
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед	900	31,4	40,8	115,6	953,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1376	49,0	51,8	206,0	1484,9

День: 7 – вторник
Неделя: вторая

педеля: вторая						
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,3	13,2	41,4	310,8
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:	530	12,9	14,0	101,1	592,3
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	100	0.8	0.1	1.7	13.0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.0	5.0	13.0	105.8
234	Котлеты или биточки рыбные / хек , минтай / с м/сл.	105	13.0	13.9	14.8	235.7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180	4.7	8.3	28.2	205.8
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
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:	1005	27,6	28,6	119,0	850,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1535	40,5	42,6	220,1	1442,7

День: 8 - среда
Неделя: вторая

№ п/п	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	100	1,6	4,1	7,3	72,9
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,5	2,8	12,1	85,8
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	820	30,7	29,0	130,0	896,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1206	51,1	51,6	197,2	1450,8

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

День: 9 - четверг

№ реп.	Неделя: вторая Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша пшеничная или пшенная молочная с маслом сливочным	260	7,4	12,5	57,9	373,6
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
		530	14,8	13,5	117,1	655,2
	Итого за завтрак:					
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	9.3	89.9
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фаселевый /	250	5.8	5.4	19.0	147.3
297	Фрикадельки из кур в соусе	130	12,6	19,8	11,4	304,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180	10,0	10,3	44,5	310,2
342	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		1030	37,0	41,9	145,5	1141,7
	Итого за обед:					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1560	51,8	55,4	262,6	1796,9

День: 10 - пятница
Неделя: вторая

№ рецеп.	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	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	471	14,2	14,2	72,8	472,6
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные /по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м/сл	180	3,9	9,1	25,1	197,0
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	900	24,7	18,2	122,7	758,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1371	38,9	32,4	195,5	1231,2

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	45,0-54,0	46,0-55,2	191,5-229,8	1360,0-1632,0
Фактическое содержание	47,8	45,9	219,1	1488,4

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ
ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст Детей 12 лет и старше норма	Завтрак (не менее 550)	Обед (не менее 800)		
Фактическое значение	489	912		