

СОГЛАСОВАНО:



МБОУ «Белогорская средняя школа №8»
г. Белогорск
Крым



УТВЕРЖДАЮ
Иванова 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.:Делта 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 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

Неделя: первая						
№ рецеп.	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	Фрукты 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.	Неделя: первая Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
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						
70/71	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 квашенные / 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

№ реч.	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 свежкы 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

№ реп.	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 фасолевым /	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, тушеная 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