

СОГЛАСОВАНО:

Директор

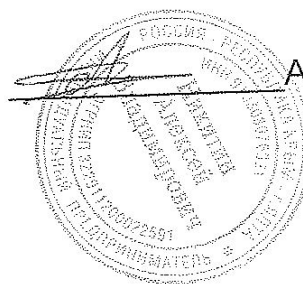
МБОУ «Ялтинская НШ № 13»



А.Н.Мухина

УТВЕРЖДАЮ:

Никитин Алексей Владимирович (ИГ)



А.В.Никитин

О С Н О В Н О Е М Е Н Ю

для организованного горячего питания обучающихся

(возрастная категория 7-11 лет)

в МБОУ «Ялтинская НШ № 13»

с сентября 2024 г.

Примечания:

- Меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:
1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2120 №32
 2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
 3. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012
- Меню является примерным и может корректироваться с учетом климатогеографических, национальных особенностей питания и других объективных факторов, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению основных пищевых веществ.

Рацион № 1

Основное примерное меню одноразового горячего питания
(завтрак) обучающихся (1 смена) 1-4 классов

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	3,53	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	80,04	627
2 день	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	18,29	23,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	9,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	5,40	0,15	19,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,21	19,09	80,78	701
			60	0,70	3,69	1,45	42
3 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	160	11,17	15,99	25,99	330
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	80	6,90	0,60	37,03	176
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	515	18,87	20,28	79,19	607
			100	0,40	0,40	6,80	47
4 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	8,70	15,36	30,27	407
		БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ	200	3,75	3,01	14,41	141
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	60	5,18	0,45	27,77	132
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	18,03	19,22	79,25	727
			210	4,76	4,44	17,65	130
5 день	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	100	10,57	14,62	31,18	255
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	200	0,10	0,00	14,72	59
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	60	5,18	0,45	27,77	132
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	570	20,61	19,51	91,32	577
			60	1,14	5,34	4,62	71
6 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	8,48	14,36	3,53	168
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	4,22	6,87	24,76	178
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	0,00	0,00	19,36	77
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	60	5,18	0,45	27,77	132
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	530	19,02	27,02	80,04	627
		Итого:	220	7,63	18,29	23,31	320
7 день	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	1,00	0,20	9,80	86
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	5,40	0,15	19,90	163
		ЗЕФИР	60	5,18	0,45	27,77	132
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	530	19,21	19,09	80,68	701
		Итого:	60	0,70	3,69	1,45	42
			160	11,17	15,99	25,99	330
8 день	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	80	6,90	0,60	37,03	176
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	522	18,93	20,29	79,39	609
		Итого:	100	0,40	0,40	6,80	47
	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	8,70	15,36	30,27	407
		БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ П/Ф	200	3,75	3,01	14,41	141
9 день	382	КАКАО С МОЛОКОМ	60	5,18	0,45	27,77	132
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	510	18,03	19,22	79,25	727
		Итого:	100	10,57	14,62	31,19	256
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	210	4,23	5,15	15,57	126
	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	215	0,10	0,00	14,72	59
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	60	5,18	0,45	27,77	132
10 день	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	585	20,08	20,22	89,25	574
		Итого:	5332	191,01	210,96	819,19	6474
		Итого по рациону	533	19,10	21,10	81,92	647
		Среднее значение за период					

**Основное примерное меню одноразового горячего питания
(обед) обучающихся (1 смена) 1-4 классов льготных категорий**

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	100	8,62	7,30	7,51	130
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	27,30	23,17	139,95	872
2 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,70	2,80	19,60	119
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,21	4,71	24,74	158
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	880	25,06	32,12	120,98	867
3 день	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,95	3,66	5,73	60
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	184
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	882	31,72	30,21	121,70	897
4 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,34	5,95	16,59	130
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	24,54	30,94	138,78	928
5 день	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76
	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,34	9,09	93
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	8,82	16,04	7,14	208
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	24,76	36,34	116,10	885
6 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7,67	7,30	10,30	137
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	26,35	23,17	142,74	879
7 день	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛ.	60	1,03	3,68	4,35	55
	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,93	5,83	10,92	104
	294	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	105	9,35	16,42	11,41	230
	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого	880	29,23	36,34	124,66	936

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,40	2,84	20,50	117
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203
	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	133
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	25,50	32,55	145,59	984
9 день	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	28,28	115
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	23,13	33,93	128,56	906
10 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,78	2,87	20,16	118
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50/50	8,82	16,04	7,14	208
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	760	28,25	28,98	136,12	914
Итого по рациону			8577	265,84	307,75	1315,18	9068
Среднее значение за период			857,7	26,58	30,78	131,52	907