

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



Анна Мария А.В.



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

(возрастная категория 7-11 лет)
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.Тугельян.- М.;ДеЛи плюс. 2015.-544 с.

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 квашенные / 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

№ 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

№ п/п	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						
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 фасолевым /	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

№ рсч.	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	21,5	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 пшениная 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						
143	Рагу из овощей	250	4,3	18,5	21,4	272,8
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:	526	11,0	19,3	68,6	497,7
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 :	1296	33,6	36,0	178,1	1180,8

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	39,6	45,4	197,3	1372,7

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

Возраст детей 7-11 лет норма	Завтрак (не менее 500)	Обед (не менее 700)		
Фактическое значение	462	798		