

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

ИЩЕНАКОВА Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белгородского района
(возрастная категория 12-18 лет)**

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 рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.- М.2015.-544 с.

2022-2023 гг

01.10.2020

День: 1 – понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макаронны отварные с маслом и сыром	180/5/15	10,9	10,2	43,2	306,2
376	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7
	<i>Итого за завтрак:</i>	420	14,1	10,4	75,7	450,7
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / 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
295	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7
302	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3
342.1	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
	<i>Итого за обед:</i>	910	32,0	36,4	118,3	930,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1330	46,1	46,8	194,0	1381,4

День: 2 – вторник
Неделя: первая

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	7,4	12,5	57,9	373,6
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
	<i>Итого за завтрак:</i>	530	14,0	13,3	111,3	622,2
ОБЕД						
321	Салат из свежей капусты	100	1,0	1,7	3,7	32,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
239	Тефтели рыбные, соус	110	10,4	9,6	12,9	181,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2
342.1	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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<i>Итого за обед:</i>	965	30,8	28,2	138,8	883,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495	44,8	41,5	250,1	1505,2

**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, молоко сгущенное	100/30	17,8	12,1	22,8	274,8
377	Чай с лимоном	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	346	20,0	12,5	40,9	361,2
ОБЕД						
52	Салат из свежлы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4
101	Суп картофельный с крупной рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5
278/331	Тефтели мясные, соус	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл	180/5	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:	915	29,1	32,8	148,3	1008,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1261	49,1	45,3	189,2	1369,4

День: 4 - четверг
Неделя: первая

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250 /10	7,4	12,5	57,9	373,6
377	Чай с лимоном	180/6	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:	531	13,8	13,3	103,1	588,5
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	100	0.8	0.1	1.7	13.0
102	Суп картофельный гороховый / или фасолевый /	250	5.8	5.4	19.0	147.3
255-262	Печень по-строгановски / или сердце в соусе /	100	13.6	10.8	7.5	189.1
303.3	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8
342.1	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	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47,0
	Итого за обед:	1005	32,0	25,9	117,7	845,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1536	45,8	39,2	220,8	1433,8

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	250/10	7,5	12,3	39,8	299,8
377	Чай с лимоном	180/6	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						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
101	Суп картофельный с овсяными хлопьями	250	5,5	2,8	12,1	85,8
297-331	Фрикадельки из кур, соус	100	9,7	15,2	8,8	234,0
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	16,4	68,4
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	33,0	29,2	125,5	913,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1441	47,2	42,3	212,5	1438,5

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с маслом и сыром	180/5/15	10,9	10,2	43,2	306,2
377	Чай с лимоном	180/6	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						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,2	93,4
96	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
342.1	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:	820	27,1	33,6	116,9	881,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1296	44,7	44,6	207,3	1412,1

День: 7 – вторник
Неделя: вторая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	7,4	12,5	57,9	373,6
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	14,0	13,3	117,6	655,1
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные 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 с маслом сливочным	100/5	13,0	13,9	14,8	235,7
303.3	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180/5	4,7	8,3	28,2	205,8
342.1	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	27,6	28,6	119,0	850,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	41,6	41,9	236,6	1505,5

День: 8 - среда
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	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
	<i>Итого за завтрак:</i>	386	20,4	22,6	67,2	553,9
ОБЕД						
СРБ	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,5	2,8	12,1	85,8
278/331	Тефтели мясные, соус	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл.	180/5	6,5	8,6	40,6	262,7
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
	<i>Итого за обед:</i>	865	32,0	31,4	139,2	960,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1251	52,4	54,0	206,4	1514,4

День: 9 - четверг
Неделя: вторник

№ 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	250 /10	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
	<i>Итого за завтрак:</i>	530	14,8	13,5	117,1	655,2
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
102	Суп картофельный гороховый / или фасолевый /	250	5,8	5,4	19,0	147,3
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
342.1	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
	<i>Итого за обед:</i>	920	30,3	28,1	122,8	872,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1450	45,1	41,6	239,9	1527,7

День: 10 - пятница
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
297-331	Фрикадельки из кур, соус	100	9,7	15,2	8,8	234,0
303.3	Каша вязкая из крупы ячневой или пшеничной "артек" с м/сл.	180/5	4,7	8,3	28,2	205,8
386	Чай с сахаром	180	5,2	4,5	7,2	95,4
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:	655	26,1	28,8	85,2	734,0
ОБЕД						
321	Салат из свежей капусты	100	1,0	1,7	3,7	32,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
234	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	13,0	13,9	14,8	235,7
312	Пюре картофельное	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:	855	27,7	28,3	133,6	899,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	53,8	57,1	218,8	1633,2

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	47,0-65,1	47,5-65,7	196,3-270,9	1467,7-1930,2
Фактическое содержание	47,1	45,5	217,6	1472,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей 12-18 лет норма	Завтрак (не менее 550)	Обед (не менее 800)
Фактическое значение	550	917

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности. Салат из капусты после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную и т.д. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены в ассортименте по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: СанПиН 2.3/2.4.233590-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делти принт, 2011.-544с.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делти принт, 2014.-544с.
6. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.
- 4.Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. 1: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
- 5.Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. К.И. Скрябина»

ИП ПИМАКОВА Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белогорского района
(возрастная категория 7-11 лет)**

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 рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

/М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

2022-2023 гг

0 12. 12. 2022.

День: 1 – понедельник
Неделя: первая

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макаронны отварные с маслом и сыром	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2
376	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	<i>Итого за завтрак:</i>	380	11,2	8,9	60,6	365,3
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные 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
295	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	80/5	13.4	17.5	11.9	259.3
302	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2
342.1	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.3	22.6	106.6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	<i>Итого за обед:</i>	755	26,1	30,3	99,1	777,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1135	37,3	39,2	159,7	1442,7

День: 2 – вторник
Неделя: первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9
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	12,5	10,8	99,7	547,5
ОБЕД						
321	Салат из свежей капусты	60	0,6	1,0	2,2	19,6
96	Рассольник Ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
239	Тертые рыбные, соус	110	10,4	9,6	12,9	181,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150/5	8,6	9,4	38,3	271,5
342.1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
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:	850	27,4	25,3	120,4	825,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	39,9	36,1	220,1	1372,6

День: 3-вторник
Неделя: первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога ,молоко стуженное	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8
377	Чай с лимоном	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	<i>Итого за завтрак:</i>	346	20,0	12,5	40,9	361,2
ОБЕД						
52	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.7	4.9	56.1
101	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1.7	2.1	13.7	81.1
278/331	Тефтели мясные ,соус	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл	150/5	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	<i>Итого за обед:</i>	780	26,0	29,1	128,7	885,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1126	46,0	41,6	169,6	1246,2

День: 4 - четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200 /10	5.9	10.0	46.3	298.9
377	Чай с лимоном	180/6	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:	481	12,3	10,8	91,5	513,8
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	60	0.5	0.1	1.0	7.8
102	Суп картофельный гороховый / или фасолевый /	200	4.6	4.4	15.2	117.8
255-262	Печень по-строгановски / или сердце в соусе /	100	13.6	10.8	7.5	189.1
303.3	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9
342.1	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.3	22.6	106.6
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:	870	28,7	24,1	101,9	751,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1351	41,0	34,9	193,4	1265,0

День: 5 – пятница
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м/сл.	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8
377	Чай с лимоном	180/6	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						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	60	0,5	0,1	1,0	7,8
101	Суп картофельный с овсяными хлопьями	200	4,4	2,2	9,7	68,6
297-331	Фрикадельки из кур, соус	90	8,7	13,7	7,0	187,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150/5	8,6	9,4	38,3	271,5
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	16,4	68,4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	760	28,0	26,1	106,9	770,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1246	40,7	36,7	185,9	1235,1

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	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2
377	Чай с лимоном	180/6	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						
52	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.7	4.9	56.1
96	Рассольник ленинградский	200	1.9	4.1	13.2	97.8
291	Плов из птицы	200	16.6	21.3	40.8	422.1
342.1	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.3	22.6	106.6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	715	24,9	29,9	102,9	783,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1161	40,7	39,2	186,1	1263,7

День: 7 – вторник
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9
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	12,5	10,8	106,0	580,4
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	60	0,5	0,1	1,0	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,0	9,9	81,6
234	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	10,3	11,4	11,8	191,5
303.3	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/ст.	150/5	4,1	7,6	24,4	181,9
342.1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
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:	855	22,2	24,3	100,9	717,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1335	34,7	35,1	206,9	1297,8

День: 8- среда
Неделя: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	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						
СРБ	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5
101	Суп картофельный с пшеном	200	4.4	2.2	9.7	68.6
278/331	Тертые мясные, соус	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл.	150/5	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	770	28,8	30,0	123,7	875,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1156	49,2	52,6	190,9	1429,8

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	200 /10	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						
70/71	Овощи натуральные или квашеные / по сезону/	60	0,5	0,1	1,0	7,8
102	Суп картофельный гороховый / или фасолевый /	200	4,6	4,4	15,2	117,8
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
342.1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
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:	815	27,6	27,0	110,8	802,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1295	40,9	38,0	216,3	1382,8

День: 10 - пятница
Неделя: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
297-331	Фрикадельки из кур, соус	90	8,7	13,7	7,0	187,2
303.3	Каша вязкая из крупы ячневой или пшеничной "артек" с м/сл.	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9
386	Чай с сахаром	180	5.2	4.5	7.2	95.4
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:	515	24,5	26,6	79,6	663,3
ОБЕД						
321	Салат из свежей капусты	60	0,6	1,0	2,2	19,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2.2	16.2	94.1
234	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	10,3	11,4	11,8	191,5
312	Пюре картофельное	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	720	22,4	23,6	114,1	759,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1235	46,9	50,2	193,7	1423,1

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	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	41,7	40,4	192,3	1335,9

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 7-11 лет норма	Завтрак(не менее500)	Обед (не менее700)
Фактическое значение	500	789

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности. Салат из капусты после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную и т.д. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены в ассортименте по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: СанПиН 2.3/2.4.233590-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2014.-544с.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;
4. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. 1: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
5. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.