

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



А.В.Вовченко

новое



ТВЕРЖДАЮ

А.В.Вовченко

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

(возрастная категория 7-11 лет)

осеннее-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 рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.**

2023-2024 гг

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

Питание: первая						
реп.	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

Неделя: первая						
рек.	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	12,5	10,8	99,7	547,5
ОБЕД						
83	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
178	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	38,7	38,8	212,1	1358,9

День: 3- среда
Неделя: первая

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	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
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	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

Неделя: первая						
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
82	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	210	5,1	10,7	33,4	251,0
77	Чай с лимоном	186	0.2	0.0	6.2	26.1
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	486	12,6	10,8	93,5	523,8
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8
02	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	200	4,6	4,4	15,2	117,8
94	Котлеты рубленые из птицы с м/сл	95	14,9	21,3	13,3	304,5
09	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,6	7,9	35,0	230,8
19	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	765	31,8	34,4	129,3	941,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1251	44,4	45,2	222,8	1465,3

День: 5 – пятница
Неделя: первая

Неделя: первая						
рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
081	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	6,0	9,8	31,8	239,8
077	Чай с лимоном	186	0.2	0.0	6.2	26.1
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	486	12,7	10,6	79,0	464,7
ОБЕД						
045	Салат из белокочанной капусты	60	0,6	1,0	2,2	19,6
003	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
039	Тефтели рыбные (хек , минтай) в соусе	110	10.4	9.6	12.9	181.6
002	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150	8,6	9,4	38,3	271,5
042	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
00	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47,0
	Итого за обед:	880	28,2	23,4	125,9	833,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1366	40,9	34,0	204,9	1297,9

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Неделя: вторая						
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
104	Макароны отварные с маслом и сыром	170	9,1	8,5	36,0	255,2
177	Чай с лимоном	186	0.2	0.0	6.2	26.1
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	446	15,8	9,3	83,2	480,1
ОБЕД						
РБ	Икра овощная консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
160	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221,0
102	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл.	150	5,1	7,9	31,8	218,2
142	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	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	41,5	44,3	182,3	1307,9

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Неделя: вторая						
реп.	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
188	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						
10/71	Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	60	0,5	0,1	1,0	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,0	9,9	81,6
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	23,8	25,6	104,8	761,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1345	36,3	36,4	210,8	1342,1

День: 8 - среда
Неделя: вторая

реп.	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	21.3	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

Неделя: вторая						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша пшеничная или пшеничная 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 фасолевый /	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	168,7	932,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1340	43,0	44,8	274,2	1513,3

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

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 квашенные /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 :	1231	36,1	30,8	178,3	1135,6