

Новое

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



А.В. Овчинников



СЕРЖДАЮ

И.П. ШМАКОВА Н.В.

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

(возрастная категория 12 лет и старше)

осеннее-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 рецептов:
Сборник рецептов 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

п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
94	Макаронны отварные с маслом и сыром	200	10,9	10,2	43,2	306,2
76	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	<i>Итого за завтрак:</i>	470	17,5	11,0	96,6	554,8
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	100	0.8	0.1	1.7	13.0
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180	4.7	8.3	28.2	205.8
342	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>	900	26,4	23,8	106,7	762,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1370	43,9	34,8	203,3	1316,9

День: 2 – вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,3	13,2	41,4	310,8
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,4	49,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
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					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5
Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	12,0	14,7	12,8	236,4
Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,5	8,4	40,6	260,8
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	28,9	30,5	129,1	914,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1440	42,9	43,8	240,4	1536,9

День: 3- среда
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога с молоком ступенным	130	17,8	12,1	22,8	274,8
Чай с лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
<i>Итого за завтрак:</i>	406	24,5	12,9	70,0	499,7
ОБЕД					
141 Икра овощная консервированная	100	2,0	9,0	7,8	119,0
82 Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8
121 Суп из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
149 Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
171 Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
171 Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
138 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<i>Итого за обед:</i>	920	28,0	36,5	141,2	1010,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1326	52,5	49,4	211,2	1509,7

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	260	6,3	13,2	41,4	310,8
Чай с лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
<i>Итого за завтрак:</i>	536	14,1	13,3	105,1	598,5
ОБЕД					
Овощи натуральные свежие или варенные / по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевым /	250	5,8	5,4	19,0	147,3
Котлеты рубленные из птицы с м/сл	105	16,7	21,5	15,1	320,7
Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,5	8,4	40,6	260,8
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
<i>Итого за обед:</i>	905	36,8	36,2	146,2	1057,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1441	50,9	49,5	251,3	1656,4

День: 5 - пятница
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	260	7,5	12,3	39,8	299,8
Чай с лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:	536	14,2	13,1	87,0	524,7
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
Тефтели рыбные (хек, минтай) в соусе	110	10,4	9,6	12,9	181,6
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180	10,0	10,3	44,5	310,2
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за обед:	1010	31,8	29,1	148,2	989,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1546	46,0	42,2	235,2	1514,2

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,9	10,2	43,2	306,2
Чай с лимоном	186	0,2	0,0	6,2	26,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:	476	17,6	11,0	90,4	531,1
ОБЕД					
Икра овощная консервированная	100	2,0	9,0	7,8	119,0
Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221,0
Каша рассыпчатая ячневая или перловая	180	5,8	8,8	37,0	248,3
с м/сл	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Компот из свежих плодов	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Итого за обед	900	31,4	40,8	115,6	953,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1376	49,0	51,8	206,0	1484,9

€

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	260	6,3	13,2	41,4	310,8
Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18,7	82,7
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:	530	14,0	13,3	117,9	655,1
ОБЕД					
Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8
Котлеты или биточки рыбные / хек, минтай / с м/сл.	105	13,0	13,9	14,8	235,7
Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	180	4,7	8,3	28,2	205,8
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за обед:	1005	27,6	28,6	119,0	850,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1535	41,6	41,9	236,9	1505,5

День: 8 - среда
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,9	19,6	2,2	227,2
Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:	386	20,4	22,6	67,2	553,9
ОБЕД					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9
Суп картофельный с пшеном	250	5,5	2,8	12,1	85,8
Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Итого за обед:	820	30,7	29,0	130,0	896,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1206	51,1	51,6	197,2	1450,8

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная или пшенная молочная с маслом сливочным	260	7,4	12,5	57,9	373,6
Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	82,8
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:	530	14,8	13,5	117,1	655,2
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	250	5,8	5,4	19,0	147,3
Фрикадельки из кур в соусе	130	12,6	19,8	11,4	304,2
Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180	10,0	10,3	44,5	310,2
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за обед:	1030	37,0	41,9	145,5	1123,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1560	51,8	55,4	262,6	1778,9

День: 10 - пятница
Неделя: вторая

ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
		150	3,0	5,1	11,1	98,1
21	Капуста тушеная	40	5,1	4,6	0,3	63,0
09	Яйцо отварное (1 шт)	186	5,2	4,5	7,2	95,4
77	Чай с лимоном	55	3,2	4,0	39,3	205,0
2	Бутерброд с повидлом	40	2,7	0,5	15,9	80,4
СРБ	Хлеб ржаной					
	Итого за завтрак:	471	19,2	18,7	73,8	541,9
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные /по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м/сл	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:	900	24,7	18,2	122,7	758,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1371	43,9	36,9	196,5	1300,5

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней) суточная норма.

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	45,0-54,0	46,0-55,2	191,5-229,8	1360,0-1632,0
Фактическое содержание	47,5	45,9	224,0	1505,6

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

Возраст детей 12 лет и старше норма	Завтрак (не менее 550)	Обед (не менее 800)			
Фактическое значение	489	912			