

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



А.А.Товма

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №179/01-10_ от 26.08.2024 года
Директор МОУ «Средняя школа-детский сад
№7 им. М. Октябрьской»



И.С. Добренькая

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 11 ЛЕТ ДО_17 ЛЕТ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)

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
(ЗАВТРАК, ОБЕД)

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-17 ЛЕТ (завтрак)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2/2	30	1,5	4,2	16,9	110,5	2	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210	90	9,0	10,6	1,7	138,6	210	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №429	30	2,6	1,8	17,6	96,5	429	2011
плоды и ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,9	338	2011
Итого за прием пищи:	560	20,2	14,6	81,5	542,7		
Всего за день:		20,2	14,6	81,5	542,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	4,5	15,5	111,7	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	15	2011
МАКАРОНЫ ОТВОРНЫЕ	150	3	5	18	122	309	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	15	14	8	219	281	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	32,3	205,1	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
Итого за прием пищи:	607	32,1	33,6	98,2	823,8		
Всего за день:		32,1	33,6	98,2	823,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

					ценность, ккал		
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,7	3	3,6	60		2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,3	10,1	8,2	180,9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	550	20,5	14,1	37,3	471,3		
Всего за день:		20,5	14,1	37,3	471,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/13	5,3	8,3	15,5	159,0	3	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №	100	16,7	12,3	17,3	246,6	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,5	4,9	20,3	142,7	337	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,7	2,8	17,8	108,0	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	567	25,9	19,6	90,8	652,9		
Всего за день:		25,9	19,6	90,8	652,9		

5 день

[illegible]

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	80/30	11,9	17,5	14,1	259,8	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,5	0,1	35,3	146,3	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	550	20,1	23,4	96,4	756,5		
Всего за день:		20,1	23,4	96,4	756,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1	35	2,3	4,5	15,5	111,7	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250/5	5,9	6,2	31,8	207,8	181	2011
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ	190	5,5	4,8	8,0	102,6	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	145	0,6	0,6	14,2	68,2	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	680	19,4	15,2	83,5	565,1		
Всего за день:		680	19,4	15,2	83,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,2	5,8	5,1	78,1		2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	13,1	2,1	8,9	106,2	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	580	22,4	16,8	88,6	600,9		
Всего за день:		22,4	16,8	88,6	600,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,9	46,2	53	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	15,6	16,5	2,1	219,8	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,9	15,0	110,5	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	500	26,7	23,6	77,5	631,2		
Всего за день:		26,7	23,6	77,5	631,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	50/40/1	8,4	9,7	7,7	150,4	281	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	7	16,2	116,2	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,7	0,1	30,8	127,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	520	20	17,7	85,6	683,3		
Всего за день:		20	17,7	85,6	683,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	165/50	29,4	21,8	68,7	588,4	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200/15/7	0,2	0,0	14,8	61,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
кондитерские изделия №кк	15	1,1	1,5	11,2	62,6	кк	2020
Итого за прием пищи:	500	34,7	24,2	119,2	834,5		
Всего за день:		34,7	24,2	119,2	834,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	249,1	229,7	880,1	6 636,4
Среднее значение за период	24,9	23,0	88,0	663,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,2	53,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 11 до 17 лет (обед) льготные категории

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	2,2	14,7	87,1	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	75/50	13,9	18,0	15,3	278,2	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	5,4	15,6	128,5	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/15	1,6	1,3	16,9	85,1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	794	30,2	41,7	111,9	946,9		
Всего за день:		30,2	41,7	111,9	946,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,1	10	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,4	4,7	7,9	79,9	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	50/40	8,6	9,2	10,7	159,5	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/5/1	4,5	8,4	20,4	174,2	303.1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	35	3,1	2,0	20,8	113,3	429	2011

Итого за прием пищи:	905	27,7	31,3	128,2	908,2
Всего за день:		27,7	31,3	128,2	908,2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,2	2,3	13,2	103,5	87	2014
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	13,6	18,4	12,4	271,1	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,8	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	764	29,0	25,6	96,7	745,9		
Всего за день:		29,0	25,6	96,7	745,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,9	46,2	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,8	4,1	13,5	98,5	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	75/25	12,3	12,0	12,8	209,0	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	160/5	4,2	8,0	26,0	192,2	303.3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №	200	0,4	0,1	36,3	147,4	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	967	30,9	34,6	127,4	955,4		
Всего за день:		30,9	34,6	127,4	955,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	1,9	2,3	15,6	90,6	77	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14,5	7,6	8,2	160,6	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	137	0,5	0,5	13,4	64,4	338	2011
Итого за прием пищи:	906	28,2	16,8	119,1	752,4		
Всего за день:		28,2	16,8	119,1	752,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,7	23,1	3,2	285,8	210	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	105	19,5	19,0	13,6	304,6	485/3	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,9	5,7	29,6	198,7	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАША ВЯЗКАЯ	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
Итого за прием пищи:	874	52,9	63,8	98,3	1 182,5		
Всего за день:		52,9	63,8	98,3	1 182,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ №66	60	0,8	0,0	14,0	60,3	66	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 рис	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С М/С №223	190/7	34,2	27,5	32,7	521,2	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	6,7	5,3	32,3	205,0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	806	49,2	36,4	133,7	1 071,7		
Всего за день:		49,2	36,4	133,7	1 071,7		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70	60	1,0	0,2	3,2	19,2	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №83	200/5	1,8	4,9	12,5	100,6	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	100	16,1	17,3	14,6	278,8	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,7	0,1	30,8	127,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	944	33,9	32,5	127,4	948,3		
Всего за день:		33,9	32,5	127,4	948,3		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	45/150	15,5	16,5	20,7	291,9	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	32,9	134,6	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,4	22,1	105,8	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	916	32,4	31,7	121,3	909,9		
Всего за день:		32,4	31,7	121,3	909,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1,0	3,6	8,4	70,3	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со СМЕТАНОЙ	200/6	1,6	4,9	7,4	80,7	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/40	14,8	14,9	19,9	271,1	234/328	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47,0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	922	25,0	29,2	114,0	827,0		
Всего за день:		25,0	29,2	114,0	827,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	339,4	343,6	1 178,0	9 248,2
Среднее значение за период	33,9	34,4	117,8	924,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	33,4	51,9	

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления 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 и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

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

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва.: ДеЛи принт, 2002.-236с.;

Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы