

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШИШАКОВА Н.В.



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ**

В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА (на 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. 8.1.1.2 и 8.1.1.7 и Приложения №8

**(МБОУ «НОВОПОКРОВСКАЯ ШКОЛА»
КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН)**

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

2022 г

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		585	12.7	12.8	88.0	519.6		
Всего за день:			12.7	12.8	88.0	519.6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК		100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	462	21.3	14.8	61.7	471.5		
Итого за прием пищи:			21.3	14.8	61.7	471.5		
Всего за день:			21.3	14.8	61.7	471.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 3								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КЕФИР МДЖ 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		470	19.4	19.4	83.6	593.9		
Всего за день:	Всего за день:		19.4	19.4	83.6	593.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.9	19.6	2.2	227.2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	541	19.7	22.8	67.5	557.5		
	Всего за день:		19.7	22.8	67.5	557.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1.2	4.1	7.5	72.0	45	2011
		КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ.	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		587	21.2	25.7	78.7	632.5		
	Всего за день:			21.2	25.7	78.7	632.5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	127.9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
		ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		575	15.6	15.1	125.1	702.2		
	Всего за день:			15.6	15.1	125.1	702.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 7									
	ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2008
		ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	9.0	13.5	11.9	210.2	278	2011
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		572	18.4	26.8	73.7	614.8		
	Всего за день:			18.4	26.8	73.7	614.8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углевод ы, г
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С М/СЛ.	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	Итого за прием пищи:	675	28.2	32.2	115.8	871.0		
	Всего за день:		28.2	32.2	115.8	871.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9 ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8.6	9.4	38.6	272.8	302.	2011
	КЕФИР МДЖ 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	580	32.5	23.7	86.2	701.4		
Всего за день:			32.5	23.7	86.2	701.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Неделя 2 День 10	ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2020
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	490	16.7	16.9	95.0	605.6			
Всего за день:			16.7	16.9	95.0	605.6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	205,7	210,2	875,3	6270,0
Среднее значение за период	20.6	21.0	87.5	627.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.2	56.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	554

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575954

Владелец Батовский Александр Владимирович

Действителен с 18.05.2022 по 18.05.2023