

УТВЕРЖДАЮ



И.П. ШМАКОВА Н.В.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
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. 8.1.2 и 8.1.7 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



МБОУ «НОВОПОКРОВСКАЯ ШКОЛА»

И.П. ШМАКОВА Н.В.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : от 12 лет и старше

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	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2011	
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ							
		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
	Итого за прием пищи:	405	11.7	12.3	76.8	462.2			
	Всего за день:		11.7	12.3	76.8	462.2			

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
		180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
		316	18.0	12.1	29.3	302.0		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за день:		18.0	12.1	29.3	302.0		

3 день

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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		490	13.3	10.9	104.7	571.2		
Всего за день:			13.3	10.9	104.7	571.2		

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	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	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	391	20.9	22.7	70.2	567.6		
Всего за день:			20.9	22.7	70.2	567.6		

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 5								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ.	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302.	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		576	30.5	25.2	112.1	797.1		
Всего за день:			30.5	25.2	112.1	797.1		

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	177	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	СРБ	2020
		Итого за прием пищи:	475	15.1	13.0	109.3	615.6	
Всего за день:			15.1	13.0	109.3	615.6		

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	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С М/СЛ.	100/5	23.4	23.5	0.4	306.9	307	2008
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	5.1	8.6	30.2	217.6	303.3	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		566	35.2	32.9	78.1	750.5		
Всего за день:			35.2	32.9	78.1	750.5		

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 8								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С М/СЛ.	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		555	30.8	34.6	121.4	921.5		
Всего за день:			30.8	34.6	121.4	921.5		

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 9								
ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	9.2	8.9	177.8	261	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302.	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		555	29.9	20.4	107.1	738.1		
Всего за день:			29.9	20.4	107.1	738.1		

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								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	470	11.9	12.4	86.1	504.3		
	Всего за день:		11.9	12.4	86.1	504.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	217,3	196,5	895,1	6230,1
Среднее значение за период	21.7	19.7	89.5	623.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	28.4	57.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	480

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575954

Владелец Батовский Александр Владимирович

Действителен с 18.05.2022 по 18.05.2023