

УТВЕРЖДАЮ

И.И. ШМАКОВА Н.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Новопокровская школа»
И.И. Шмакова

В. Батомов

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ**

В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА (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

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	ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ.	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ
		Итого за прием пищи:	910	32.0	36.3	118.3	930.9	
		Всего за день:		32.0	36.3	118.3	930.9	

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 2								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:		920	32.0	33.4	145.2	1 014.3	
Всего за день:			32.0	33.4	145.2	1 014.3		

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 ОБЕД								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	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:	915	34.8	32.5	133.2	974.8		
	Всего за день:		34.8	32.5	133.2	974.8		

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	ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ 2020
		Суп картофельный с бобовыми гороховый	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102 2011
		Тефтели рыбные	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239 2011
		Пюре картофельное с м/сл.	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312 2011
		Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349 2011
		Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ 2020
		Хлеб ржаной СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ 2020
		Итого за прием пищи:	880	29.2	29.6	136.7	931.7	
		Всего за день:		29.2	29.6	136.7	931.7	

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 ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	180/5	6.5	8.6	40.6	262.7	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	920	30.7	29.9	115.9	864.2		
	Всего за день:		30.7	29.9	115.9	864.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Неделя 2 День 6 ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		925	32.5	41.0	122.4	991.8		
Всего за день:			32.5	41.0	122.4	991.8		

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 7	ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290
		КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ
		Итого за прием пищи:	915	38.8	37.8	149.3	1 100.2	
		Всего за день:		38.8	37.8	149.3	1 100.2	

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 8								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	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:		915	27.9	25.2	127.7	851.1		
Всего за день:			27.9	25.2	127.7	851.1		

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 9 ОБЕД								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	117.7	103	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ,	180/5	3.9	9.1	25.1	197.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	45	3.1	0.6	17.9	90.5	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	825	27.8	26.8	135.9	896.7		
	Всего за день:		27.8	26.8	135.9	896.7		

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								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	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:		830	26.8	27.4	111.0	804.1		
Всего за день:			26.8	27.4	111.0	804.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	312.5	319.9	1295.6	9359.8
Среднее значение за период	31.3	32.0	129.6	936.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.8	55.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	896

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575954

Владелец Батовский Александр Владимирович

Действителен с 18.05.2022 по 18.05.2023