

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ

И.И. ШИМАКОВА Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Красногвардейского района
(*возрастная категория 12 лет и старше*)**

**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**

осенне-зимний период

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

/М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.,2011.-544 с.

2023-2024 гг

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	16	80,4
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,6	9,8	47
	Итого за завтрак:	570	13,10	9,70	81,80	475,70
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
294	Котлеты рубленные из птицы с м-сл	105	16,7	21,5	15,1	320,7
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	920	33,00	36,40	121,40	948,90
		1490	46,10	46,10	203,20	1424,60

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	24,6	16,8	31,6	380,5
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16	80,4
	Итого за завтрак:	376	29,10	19,40	68,70	570,40
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,5	8,4	40,6	262,7
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	31,70	37,20	141,30	1035,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1291	60,80	56,60	210,00	1606,20

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
376	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16	80,4
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	605	17,30	15,80	114,60	672,80
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей (квашеной) капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
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
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,3	44,5	310,2
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	34,80	30,90	133,70	961,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	52,10	46,70	248,30	1634,20

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
	Итого за завтрак:	471	21,50	22,70	69,30	568,50
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная консервированная	50	1	4,5	3,9	59,5
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	875	27,70	33,40	132,80	948,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1346	49,20	56,10	202,10	1516,60

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат из свежей (квашеной) капусты	80	1,2	4,1	7,4	71,9
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	11	30,1	237,2
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16	80,4
	Итого за завтрак:	646	23,70	21,50	95,70	672,50
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
93	Щи по-уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,5	8,4	40,6	262,7
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	30,60	29,50	111,50	852,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1561	54,30	51,00	207,20	1525,40

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшѐнная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
	Итого за завтрак:	495	16,50	14,90	122,10	689,50
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей (квашеной) капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
106	Суп картофельный рыбный с консервами	250	1,8	4,9	10,9	103,8
294	Котлеты рубленные из птицы с м-сл	105	16,7	21,5	15,1	320,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	920	32,40	40,80	118,10	981,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1415	48,90	55,70	240,20	1670,80

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
	Итого за завтрак:	446	22,50	18,80	59,60	500,40
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4,2	7,3	72,8
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,3	44,5	310,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	39,30	35,90	147,40	1076,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1361	61,80	54,70	207,00	1577,10

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	24,6	16,8	31,6	380,5
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	380	33,10	20,00	85,50	660,50
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей (квашеной) капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	26,40	27,40	133,00	888,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1295	59,50	47,40	218,50	1548,80

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
376	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	620	24,90	24,50	102,20	735,30
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	3	5	51,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
288	Курица отварная с м-сл	105	14,6	14,8	2	178,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	920	30,30	30,60	125,20	879,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	55,20	55,10	227,40	1614,30

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
376	Чай с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	505	16,90	16,90	96,20	606,30
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	835	27,10	27,40	110,10	802,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	44,00	44,30	206,30	1408,30

Распределение пищевых веществ

	Белки (гр)
Нормативное значение	47,0-65,1
Фактическое содержание	53,2

Суммарные объемы блюд по при

	Во
	Завтрак
Нормативное значение	не менее 550
Фактическое содержание	511

тв и калорийности (за 10 дней)

Пищевые вещества	
Жиры (гр)	Углеводы (гр)
47,5-65,7	196,3-270,9
51,4	217

темам пищи (в граммах)

возраст детей 12 и старше лет	
Обед	
не менее 800	
905	

Энергетическая ценность (ккал)
1467,7-1930,2
1552,6
