

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

С. П. Рязанов А. П.

М.П. *11.01.2021г.*

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ**

(горячий обед)

2021 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Овощи по-сезону	30	0,60	0,06	1,14	7,20	52
Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,94	94,60	103
Каша рассыпчатая	150	8,60	9,25	38,42	271,25	302
Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,12	3,51	166,00	290
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за обед:		27,02	23,38	99,08	734,85	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Овощи по-сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,00	70
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		24,54	23,47	92,92	663,85	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	50/5	11,73	12,90	0,25	164,00	288
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	376
Итого за обед:		22,43	28,17	114,88	777,04	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Мясо тушенное с овощами в соусе	160	16,20	13,28	11,03	228,00	274
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		24,57	18,40	78,21	592,00	

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикад	200	6,95	5,50	9,84	139,71	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	376
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		25,87	22,20	111,90	754,32	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Овощи по- сезону	30	0,85	3,61	3,76	51,00	45
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Макаронные изделия отварные	150	5,63	5,97	31,47	202,23	309
Котлета куриная с соусом	80	8,34	9,85	10,01	162,00	294
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		20,11	24,10	94,63	687,23	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Рагу из овощей	160	2,61	16,22	12,69	209,61	143
Птица отварная	50/5	11,73	12,90	0,25	164,00	288
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		20,88	32,78	102,31	762,21	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
Котлета рыбная с соусом	80	12,57	6,30	0,69	117,45	234
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		21,36	20,73	82,80	627,26	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Каша рассыпчатая	150	6,62	7,75	38,88	251,87	302
Тефтели мясные I вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	42,01	132,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		20,88	21,78	128,43	766,07	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		18,06	14,24	76,54	516,00	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	200	11,05	11,18	51,08	385,80	108
Рыба, припущенная в молоке	100	12,88	7,16	2,99	127,40	228
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за обед:		31,63	28,96	126,48	944,01	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Голубцы ленивые	170	13,45	8,50	19,54	208,00	298
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		19,30	11,66	86,99	544,60	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Овощи по- сезону	30	0,78	1,94	3,87	36,24	45
Суп картофельный с рыбными	200	35,27	9,28	15,16	304,80	106
Плов из птицы	150	12,67	7,40	27,34	227,00	291
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	376
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		53,20	19,63	114,29	831,64	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	309
Котлета куриная с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00	294
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	37,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Итого за обед:		22,16	19,66	112,41	663,45	

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	5,11	14,16	131,89	84
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Тефтели рыбные	80	7,93	6,58	9,41	129,00	239
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	20	1,54	0,42	11,31	60,30	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	376
Итого за обед:		18,46	22,16	110,07	703,10	
Среднее значение за период 15 дней:		24,70	22,09	704,51	1290,77	

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ, и с учетом выделенного финансирования.

При разработке примерного меню были использованы сборники рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна