



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	10,85	42,95	294	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	ПП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	12	56	ПП
	ИТОГО:	500	14,2	19,75	94,03	617,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,88	21	98	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП	
ИТОГО:	515	23,01	25,85	81,05	623,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	18	84	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	<b>ИТОГО:</b>	520	18,45	24,79	76,9	601	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	30,36	170,18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
		<b>ИТОГО:</b>	510	23,47	17,86	87,07	603,68

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,54	12,85	9,15	177,99	297/968
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	ИТОГО:	570	19,33	24,9	86,24	640,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	11,06	44,32	312	173
<b>ЗАВТРАК</b>	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной,	40	3	1	24	112	ПР
ИТОГО:	520	16,16	19,01	105,72	661,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33	25,6	250,8	204
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,88	21	98	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	<b>ИТОГО:</b>	565	17,63	21,55	85,77	584,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
	<b>ИТОГО:</b>	558	16,1	21,54	80,6	597,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	288,8	222
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,36	170,18	2
	<b>ИТОГО:</b>	510	20,31	16,52	82,24	561,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	290/331
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	111
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	111
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377	
<b>ИТОГО:</b>		580	23,23	23,07	76,16	608,08	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	191,885	214,835	855,78	6099,4
Среднее значение за период в день	19,1885	20,1	85,578	609,94
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,7	101,8	102,2	103,8

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

—в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовится блюдо из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашеная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

продукты в ассортименте\* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

при приготовлении блюд используется йодированная соль.

для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

меню используется полуфабрикат промышленного производства блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с омлетом

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 5 (пять) листов

Генеральный директор АО «Школьный  
комбинат»

В.И. Федори

