

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	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	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	16,45	20,5	112,03	701,6	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные	220	8,07	6,62	38,74	247,01	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:	1050	34,98	31,38	173,40	1100,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	51,43	51,88	285,43	1801,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 2				
			Б	Ж	У		
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
ЗАВТРАК	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	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,6	46	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	23,43	25,16	94,68	696,84	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15	22	13,01	312,7	268
ОБЕД	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или	220	4,74	6,2	30,53	196,9	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1050	38,82	44,24	188,24	1286,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	62,25	69,40	282,92	1983,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	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	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,95	25,29	88,9	657	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7	14,85	101,94	
	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
ИТОГО ЗА ОБЕД:			24,08	46,99	168,23	1112,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,03	72,28	257,13	1769,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	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	31,34	170,18	2	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	22,37	17,76	76,85	554,68		
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	141,9	103	
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	234	
	Пюре картофельное	180	4,09	6,41	27,26	183	312	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПП	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПП	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970	28,11	31,50	145,93	965,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	50,48	49,26	222,78	1520,12		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,54	12,85	9,15	177,99	297/968
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	20,08	24,19	92,77	667,03	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
	Плов	200	16,89	9,8	36,45	302,7	291
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПП
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1030	31,17	24,99	170,32	1012,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	51,25	49,18	263,09	1679,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	70	3	5,6	23,5	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 ЗА ЗАВТРАК:			16,16	21,1	107,85	701,8	
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	102,9	101
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, или перловая, или ячневая	200	4,31	5,63	27,76	179	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,5	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
Компот из плодов или ягод сушеных			0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,46	33,07	173,79	1105,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,62	54,17	281,6	1806,84	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	11Р
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	24	115	11Р
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:	630	20,84	21,38	123,8	770,84	
Овощи по сезону*							
	Суп картофельный с горохом	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Пюре картофельное	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Хлеб ржано-пшеничн.	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,5	24	115	11Р
	Компот из свежих плодов	80	6	2	48	224	11Р
	ТОГО ЗА ОБЕД:	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ТОГО ЗА ДЕНЬ:	960	30,66	25,07	159,59	973,49	
		1590	51,5	46,45	283,39	1744,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,75	22,15	98,22	683,28	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	20,94	140,7	103
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	180	6,5	7	24,98	161,1	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПП
	Хлеб пшеничный	80	3	2	48	224	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,13	38,78	159,77	1061,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,88	60,93	257,99	1744,42	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	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	30,36	170,18	2
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510	23,71	18,92	86,74	615,18	
	Овоши по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	103,2	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	0,48	298,2	288
	Макаронные изделия отварные	200	8,09	6,62	38,78	224,6	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ТОГО ЗА ОБЕД:	1030	45,8	45,91	172,65	1199,74	
	ТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	69,46	65	259	1814,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	290/331
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	25,09	20,7	91,11	659,08	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,95	13,12	124,5	82
ОБЕД	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	200	4,09	6,41	27,26	183	312
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	3	2	48	224	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:	1030	27,40	27,53	171,29	1032,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	52,5	48,23	262,40	1691,57		

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	535,38	566,6	2656	17555,94
Среднее значение за период в день	53,54	56,66	265,6	1755,59
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54,0	55,2	229,8	1632
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,1	102,6	115,6	107,6

При составлении меню была использована литература:

Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Григорьева и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

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

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

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

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

приготовлении блюд используется йодированная соль.

дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

Генеральный директор АО «Школьный комбинат»

