

Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю. _____

МП

МП

Основное 10 дневное меню горячих обедов для обучающихся 5-11-х классов

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	4,4	26,64	160,56	125
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		800	33,24	17,84	106,46	719,61	
Итого за день		800	33,24	17,84	106,46	719,61	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	100	28,67	16	1	214,44	П/Ф
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		800	51,54	30,11	121,98	921,33	
Итого за день		800	51,54	30,11	121,98	921,33	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	14,9	11	34	295	291
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	Итого за Обед		800	29,06	24,46	103,23	754,62
Итого за день		800	29,06	24,46	103,23	754,62	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ П/Ф	100	19,1	4,3	13,4	168,6	П/Ф
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	9,32	7,16	42,71	265,68	54-5г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		800	40,29	19,44	122,73	820,51	
Итого за день		800	40,29	19,44	122,73	820,51	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	100	28,67	16	1	214,44	П/Ф
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
Итого за Обед		810	46,6	26,95	102,49	791,63	
Итого за день		810	46,6	26,95	102,49	791,63	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	100	12,33	10	7,22	167,89	П/Ф
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		800	34,43	24,36	111,34	805,53	
Итого за день		800	34,43	24,36	111,34	805,53	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	ФРИКАДЕЛЬКИ П/Ф	100	28,67	16	1	214,44	П/Ф
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	30	0,24	0,72	1,02	11,4	2801
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		800	38,91	28,91	101,89	776,09	
Итого за день		800	38,91	28,91	101,89	776,09	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис)	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	Картофель отварной с маслом	180	3,48	4,4	26,64	160,56	125
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	100	9	6,78	8,44	130,56	П/Ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	Итого за Обед		800	24,31	19,07	94,63	651,82
Итого за день		800	24,31	19,07	94,63	651,82	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	100	12,33	10	7,22	167,89	П/Ф
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		800	29,69	23,73	111,28	779,4	
Итого за день		800	29,69	23,73	111,28	779,4	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		810	32,86	21,27	106,39	749,44	
Итого за день		810	32,86	21,27	106,39	749,44	
Итого за период		8 020	360,93	236,14	1082,42	7769,98	
Среднее значение за период			36,1	23,6	108,2	777	

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

*** Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.