

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	40,16	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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПР
	ИТОГО:	500	14,2	19,85	89,54	614	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,63	0,1	5,1	23,94	
	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	200/15/7	0,13	0,02	15,2	118	377
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,36	17,2	82,04	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	ПР
	ИТОГО:	510	23,02	19,77	75,26	596,46	

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	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	ИТОГО:	520	19,12	24,47	78,13	603,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	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	200/15	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	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО:	505	23,47	17,86	88,05	603,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	583,51	

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 пшеничной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	39,16	274	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПР
	ИТОГО:	520	16,16	21,3	97,16	616,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,63	0,1	5,1	23,94	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,8	14,6	25,6	319,3	204
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,36	17,2	82,04	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	ИТОГО:	565	17,27	15,61	83,9	584,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			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	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
		ИТОГО:	560	17,21	21,09	84,7	618,48

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж	150	20,5	14,3	32,98	342	222
	Чай с сахаром	200/15	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	31,34	170,18	2
	ИТОГО:	510	23,71	18,92	87,72	615,18	

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	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	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	ИТОГО:	580	23,14	22,36	73,44	594,28	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	196,64	201,49	837,72	6030,4
Среднее значение за период в день	19,664	20,1	83,772	603,04
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,2	101,8	100,0	102,6

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.: ДеЛя 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 готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

в осенне
омидорь
капешна
свежкна

в весени
мелные С
инеттурь
романдин

рукты в
ри при
ли допол
орощком

меню в
онидом

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 квашенная 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).

фрукты 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.

также используется полуфабрикат промышленного производства блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с мясом.