

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА И.В.



СОГЛАСОВАНО



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ
В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА (на зимний период)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

**(МБОУ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ ШКОЛА»
КРАСНОГВАРДЕЙСКИЙ РАЙОН)**

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 1								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	150/5	5.1	7.9	31.8	218.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	765	27.8	32.5	100.6	809.8		
Всего за день:	Всего за день:	1290	41,1	46,9	202,1	1402,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 2								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	780	27,4	26,9	113,9	812,5		
Всего за день:	Всего за день:	1270	48,3	48,3	212,4	1489,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		Итого за прием пищи:	770	27.8	29.5	119.6		
Всего за день:		Всего за день:	1206	47,6	42,3	166,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 4								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.9	114.8	229	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		Итого за прием пищи:	770	21,9	17,9	85,7		
Всего за день:		Всего за день:	1365	49,5	50,0	200,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1								
День 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.8	213.1	290	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		Итого за прием пищи:	760	28,4	32,6	109,9		
Всего за день:		Всего за день:	1341	41,2	45,5	217,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2								
День 6								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		Итого за прием пищи:	770	27,1	23,7	100,7		
Всего за день:		Всего за день:	1371	52,7	46,8	198,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	765	26,6	32,2	92,7	770,6		
Всего за день:	Всего за день:	1340	39,3	45,1	212,5	1427,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	СРБ	2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	20,3	22,3	0,4	283,3	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150/5	5,6	7,9	35,0	230,8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	745	36,7	39,7	112,9	951,9		
Всего за день:	Всего за день:	1226	57,3	64,4	193,9	1582,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	715	24,2	26,2	96,2	722,0		
Всего за день:	Всего за день:	1205	40,9	43,1	191,2	1327,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	790	24,1	27,0	118,9	818,1	
Всего за день:	Всего за день:	1320	53,2	56,9	221,6	1624,9		