

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ**

**В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА (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 рецептур:  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

2022 г

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория : от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1  ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	150/5/15	9.1	8.5	36.0	255.2	204	2015
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11.7</b>	<b>12.3</b>	<b>76.8</b>	<b>462.2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>13.3</b>	<b>10.9</b>	<b>104.7</b>	<b>571.2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА , МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	200/50	34,2	23,3	43,8	528,5	223	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	377	2015
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	436	34,4	23,3	50,3	555,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2015
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	180/5	4.5	9.6	45.2	285.2	304	2015
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>30.8</b>	<b>34.6</b>	<b>121.4</b>	<b>921.5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200 /10	5.9	10.0	46.3	298.9	173	2015
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	506	14,1	12,8	108,7	608,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ды, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ.	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.4	44.8	311.7	302.	2015
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.5	27.2	377	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2.7	0.5	15.9	80.4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>30.5</b>	<b>25.2</b>	<b>112.1</b>	<b>797.1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5.9	10.0	46.3	298.9	177	2015
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.4	0.5	13.9	70.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	475	12,2	10,8	104,0	570,4		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	200/10	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	470	11.9	12.4	86.1	504.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	100/5	9,0	13,5	11,9	210,2	278-331	2015
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10,0	10,4	44,8	311,7	302.	2015
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2015
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	560	25,6	24,7	110,1	770,5		

