

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.



СОГЛАСОВАНО



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
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 7-11 лет

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	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2.5	3.8	28.4	157.2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	525	13,6	14,7	101,5	592,6		

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	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	КИСЛО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	490	20,9	21,4	98,5	677,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	100/30	17.8	12.1	22.8	274.8	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.4	0.3	8.0	40.2	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	436	19,8	12,8	46,8	338,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	90/5	15.1	19.7	13.4	291.7	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8.8	39.0	250.1	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	595	27,6	32,1	114,4	860,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			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	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	581	12,8	12,9	107,3	600,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С	90/5	11.6	12.8	13.3	215.4	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/С	150/5	8.6	9.4	38.6	272.8	302	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	601	25,6	23,1	98,0	706,3		

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	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.1	0.0	18.7	82.7	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	575	12,7	12,9	119,8	657,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	481	20,6	24,7	81,0	630,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	210	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2022
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	490	16,7	16,9	95,0	605,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ.	90/5	9,0	13,5	11,9	210,2	278-331	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	150/5	8,6	9,4	38,6	272,8	302.	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	515	29,1	29,9	102,7	806,8		

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	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.1	0.0	18.7	82.7	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.7	0.3	10.0	50.3	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	СРБ	2022
Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:	575	12,7	12,9	119,8	657,0		