

Согласовано с директором МБОУ СОШ №

Утверждено

Генеральный директор ООО «Каньон»

Ж.А. Строчкая



« 7 » ноября 2022 г.

« » 2022 г.

**Основное (организованное) меню питания завтраков и обедов
для учащихся возрастной категории 7 - 11 лет, в том числе
детей, имеющих статус обучающихся с ОВЗ и инвалидов
на осенний период
Муниципальных образовательных учреждений
Приморско-Ахтарского района**

г. Приморско-Ахтарск
2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Сыр сычужный твердый	20	4.57	5.91	0	72	Ф007/2
	Каша рисовая вязкая молочная	205	3.01	3.98	36.1	193	Ф182/4
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107	Я200178
	Хлеб ржаной	26	1.72	0.31	8.68	45	ИН00109
	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.24	78	ИН00108
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	10	47	К000338
Итого за ЗАВТРАК		584	16.81	15.26	83.52	542	
ОБЕД.							
	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	60	0.94	3.61	5.27	58	К000049
	Суп картофельный с крупой перловой	200	1.58	2.17	9.69	69	К000101
	Птица отварная	90	10	14.66	0.51	219	ИН00404
	Макаронные изделия с сыром	150	7.9	7.2	28.6	211	Я300069
	Компот из фруктов и ягод (зам)	200	0.01	0	0	71	Я300245
	Хлеб пшеничный	48	3.65	0.38	23.62	113	ИН00108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ИН00109
Итого за ОБЕД.		788	26.72	28.5	81.05	811	
Итого за день			43.53	43.76	164.57	1353.00	

(лист 2)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	150	10	15	19.16	327	К000284
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	ИН00108
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.96	66	ИН00109
	Йогурт, 2,5% (промышленного производства)	95	2.8	2.5	14.7	58	011
Итого за ЗАВТРАК		503	16.93	18.17	71.86	559	
ОБЕД.							
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	13	К000071
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82	Ф063
	Рис припущенный	150	3.4	5.4	34.9	202	Я300073
	Котлеты рыбные (минтай)	90	10.64	12.65	13.07	201	К000234
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2	20.9	113	ИН00500
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	ИН00108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109
	Фрукты и ягоды свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47	К000338
Итого за ОБЕД.		870	24.47	25.08	121.34	804	
Итого за день			41.40	43.25	193.20	1,363.00	

(лист 3)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	Лш337
	Огурцы свежие в нарезке	60	0.42	0.06	1.14	7	К000071
	Макаронник с мясом (говядина)	150	8.4	13	35	284	К000285
	Кофейный напиток	200	1.32	1.41	20.3	99	Лш692
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109

	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.24	78	ИН00108
Итого за ЗАВТРАК		513	19.73	19.69	83	583	
ОБЕД.							
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	46	Я200014
	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.34	11.4	94	Я200032
	Гуляш из птицы	100	11.1	17	5.35	280	Я300248
	Каша вязкая (ячневая)	150	4.74	4.18	30.18	177	К000303
	Сок фруктовый промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20.2	85	К000389
	Хлеб пшеничный	36	2.74	0.29	17.71	85	ИН00108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109
Итого за ОБЕД.		776	26.98	27.87	99.46	819	
Итого за день			46.71	47.56	182.46	1,402.00	

(лист 4)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Тефтели рыбные	120	6	6.36	21.52	145	ИН00349
	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	146	Я300077
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107	Я300178
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	59	ИН00108
	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	42	ИН00109
	Вафли	12	0.38	0.34	9.6	42	
Итого за ЗАВТРАК		531	17.56	17.59	83.64	541	
ОБЕД.							
	Салат из моркови и яблок	60	0.52	3.13	4.72	49	Ф041
	Рассольник ленинградский	200	1.73	3.15	12.39	85	Б1129
	Биточки из говядины	90	13.97	15.93	12.05	270	Я200125
	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4	4.24	28.9	152	Ф331/4
	Соус красный основной т/п	25	0.33	0.52	2.11	14	ИН00456
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0	23.6	94	Лш 705
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	ИН00108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109
Итого за ОБЕД.		795	25.97	27.65	113.47	810	
Итого за день			43.53	45.24	197.11	1,351.00	

(лист 5)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Сыр сычужный твердый	15	3.69	4.74	0	57	К000015
	Каша пшеничная молочная с сахаром	210	9.02	11.1	32	301	0000452
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	ИН00108
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	61	ИН00109
Итого за ЗАВТРАК		500	18.16	16.63	78.57	574	
ОБЕД.							
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	13	К000071
	Борщ сибирский, (со сметаной)	200	2.9	3.91	11.48	93	Б1113
	Рыба тушеная в томате с овощами, (минтай)	160	12	19.86	7.59	165	К000229
	Картофель отварной	150	2.86	2.32	23.01	142	К000310
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	20.8	83	К000349
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	ИН00108
	Хлеб ржаной	53	3.5	0.64	17.7	92	ИН00109
Итого за ОБЕД.		883	26.54	27.33	112.38	729	

Итого за день		44.70	43.96	190.95	1,303.00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

(лист 6)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Говядина отварная	50	14.17	11.42	0.33	161	Я200139
	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3.2	4.2	20.8	134	Ф331/2
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	33	2.51	0.26	16.24	78	ИН00108
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	66	К000338
Итого за ЗАВТРАК		583	20.58	16.53	67.27	500	

ОБЕД.							
	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36	К000045
	Суп картофельный с горохом	200	4.83	4.1	16.13	121	Я200034
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	90	8.8	12.81	8.61	185	К000295
	Макароны отварные с овощами	150	3	7.8	23.03	174	ИН00294
	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	47	К000389
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	ИН00108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ИН00109
Итого за ОБЕД.		800	25.02	28.02	104.33	774	

Итого за день		45.60	44.55	171.60	1,274.00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

(лист 7)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	75	Я200002
	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4	4.24	28.9	152	Ф331/4
	Котлеты из курицы	60	5.6	2.6	9.6	101	Я100124
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107	Я200178
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	ИН00108
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	К000338
Итого за ЗАВТРАК		540	16.22	19.9	71.24	529	

ОБЕД.							
	Помидоры свежие (порционно)	60	0.66	0.12	2.28	13	К000071
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1.45	4.9	10.4	80	Лш142
	Плов из отварной говядины	240	18.14	17.86	47.23	422	ИН00370
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	20.8	83	К000349
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	106	ИН00108
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	61	ИН00109
Итого за ОБЕД.		780	26.04	23.66	114.54	765	

Итого за день		42.26	43.56	185.78	1,294.00	
---------------	--	-------	-------	--------	----------	--

(лист 8)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	12.7	18.5	3.2	237	Я300092
	Кисель из плодов или ягод	200	0.1	0	25.37	102	Б1590
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	71	ИН00108
	Хлеб ржаной	27	1.78	0.32	9.02	47	ИН00109
	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	66	К000338
Итого за ЗАВТРАК		557	17.46	19.66	67.05	523	

ОБЕД.							
	Огурцы свежие в нарезке	60	0.42	0.06	1.14	7	К000071

Солянка домашняя	200	4.47	12	43.58	261	Б2204
Жаркое по-домашнему; из птицы	240	14.8	12	20	268	Лш436
Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	ИН00108
Хлеб ржаной	28	1.85	0.34	9.35	49	ИН00109
Итого за ОБЕД.	778	25.44	24.85	113.87	764	
Итого за день		42.90	44.51	180.92	1,287.00	

(лист 9)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант)	35	4.98	5.66	5.92	95	Лш010
	Биточки из курицы	75	7	5.16	12	125	Я200124
	Рис отварной с овощами	150	3.33	4.63	25.94	179	Ф334
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0	23.6	94	Лш705
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	ИН00108
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	ИН00109
Итого за ЗАВТРАК		500	18.55	15.85	83.98	575	
ОБЕД.							
	Помидоры свежие в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	13	К000071
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.32	2	16.8	96	Лш140
	Тефтели (2-й вариант)	90	8.39	13.35	8.95	190	Лш462
	Каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3.2	4.2	20.8	134	Я300244
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	К000379
	Хлеб пшеничный	47	3.57	0.38	23.12	110	ИН00108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109
	Фрукты или ягоды свежие (персики)	150	1.35	0.15	14.25	68	К000338
Итого за ОБЕД.		927	24.64	23.24	112.17	764	
Итого за день			43.19	39.09	196.15	1,339.00	

(лист 10)

Рацион: Ученики 7-11 лет осенний

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	150	9.71	16.49	19.9	320	Я200098
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82	ИН00108
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	35	ИН00109
	Йогурт 2,5% (промышленного производства)	95	2.8	2.5	14.7	58	011
Итого за ЗАВТРАК		500	16.59	19.56	73.7	556	
ОБЕД.							
	Огурцы свежие (порционно)	60	0.42	0.06	1.14	7	К000071
	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133	Я200034
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	130	5.95	10.2	23.5	162	К000228
	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	146	Я300077
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2	20.9	113	ИН00500
	Хлеб пшеничный	48	3.65	0.38	23.62	113	ИН00108
	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	ИН00109
Итого за ОБЕД.		824	25.08	23.67	117.16	737	
Итого за день			41.7	43.2	190.9	1,293.0	
Итого за период			435	439	1,854	13,259	
Среднее значение за период			43.5	43.9	185.4	1,325.9	

Меню разработано с использованием следующего перечня справочников:

«Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2016;

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, изд. 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013г.;

«Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2017;

«Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций». ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2021г.;

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)», ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2021г.;

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. – М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2002. Под редакцией В.Т. Лапиной;

«Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапиной, М, Хлебпродинформ, 2004г.;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;