

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
Толокнова Н.А.

**Примерное десятидневное сбалансированное меню
двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьной
столовой ИП Мокрушина Н.Н., для обеспечения питания
учащихся до 11 лет в осенне-зимний период года.**

**На 2023-2024 учебный год
МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Мокрушина Н.Н.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
Толокнова Н.А.
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
Итого за Завтрак 1		580	28	26	103	741	
Обед							
	Щи из капусты свежей на курином бульоне	200/10	2	5	9	91	63
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Соус молочный	30	1	2	3	35	256
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
Итого за Обед		760	29	29	109	806	
Итого за день		1 340	57	55	212	1547	

(лист 1)

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	90	17	3	22	182	161
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	Масло сливочное обогащенное	5		4		37	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		625	26	14	117	713	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200/10	4	9	27	126	42
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	90	17	3	22	182	161
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Масло сливочное обогащенное	5		4		37	365
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Обед		735	30	23	121	735	
Итого за день		1 360	56	37	238	1448	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 1

День: среда

(ли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	90	12	17	12	252	202
	Соус молочный	30	1	2	3	35	256
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	39	269	219
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 00
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
Итого за Завтрак 1		550	29	28	119	857	
Обед	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	8	7	20	179	47
	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	90	12	17	12	252	202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	39	269	219
	Соус молочный	30	1	2	3	35	256
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 00
Итого за Обед		750	36	35	138	1025	
Итого за день		1 300	65	63	257	1882	

(ли

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 00
Итого за Завтрак 1		570	25	25	100	732	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	250	6	3	19	127	45,0
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2	1	17	85	75
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 00
	Итого за Обед		740	29	26	125	860
Итого за день		1 310	54	51	225	1592	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Кнели из кур с рисом	90	16	19	8	264	208
	Капуста тушеная	150	4	5	20	131	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		590	25	25	90	680	
Обед							
	Суп рыбный (консервы рыбные)	250	7	8	21	184	72
	Кнели из кур с рисом	90	16	19	8	264	208
	Капуста тушеная	150	4	5	20	131	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	293
Итого за Обед		740	32	33	93	789	
Итого за день		1 330	57	58	183	1469	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	9	9	34	256	104
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	139
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
Итого за Завтрак 1		565	33	35	102	860	
Обед							
	Щи из капусты свежей на курином бульоне	250/10	2	7	11	112	63
	Котлеты, биточки,шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Обед		800	28	33	100	787	
Итого за день		1 365	61	68	202	1647	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые	90	8	9	6	137	178
	Соус сметанный	50	1	5	2	57	263
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		670	19	21	106	696	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2	7	11	111	37,01
	Голубцы ленивые	90	8	9	6	137	178
	Масло сливочное обогащенное	5		4		37	365
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Обед		775	19	27	89	675	
Итого за день		1 445	38	48	195	1371	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Фрикадельки из куриного мяса	90	15	17	14	271	217
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		570	32	30	111	838	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250/10	3	6	14	120	51
	Фрикадельки из куриного мяса	90	15	17	14	271	217
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Обед		800	30	33	104	827	
Итого за день		1 370	62	63	215	1665	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Соус томатный собственного производства	40	1	2	3	31	265
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Итого за Завтрак 1		560	25	25	114	784
Обед	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	8	15	16	232	42,01
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Соус томатный собственного производства	40	1	2	3	31	265
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
Итого за Обед		780	33	40	116	959	
Итого за день		1 340	58	65	230	1743	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	139	4
	Рагу из птицы	220	10	13	8	171	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Печенье	70	5	7	52	292	13 017,02
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Итого за Завтрак 1		640	21	31	106	769
Обед	Суп-пюре из разных овощей	250	3	5	13	109	59
	Гренки из хлеба пшеничного	30	4	1	25	127	75
	Рагу из птицы	200	9	12	8	155	214
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	7			1	2	10 016
	Итого за Обед		717	18	18	73	513
Итого за день		1 357	39	49	179	1282	
Итого за период		13 517	547	557	2136	15646	
Среднее значение за период			54,7	55,7	213,6	1564,6	

Составил  АдминистраторУтвердил 