

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 старше 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
Наталья Мокрушина Н.Н.
Николаевна



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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты, биточки,шницели припущенные из куриного мяса	100	16	18	15	266	209
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	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		620	31	29	112	810	
Обед							
	Щи из капусты свежей на курином бульоне	250	2	6	11	108	63
	Котлеты, биточки,шницели припущенные из куриного мяса	100	16	18	15	266	209
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	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		860	33	35	122	915	
Итого за день		1 480	64	64	234	1725	

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	100	19	3	24	202	161
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	241
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	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
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,0
Итого за Завтрак 1		670	29	19	124	804	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	5	11	32	150	42
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	100	19	3	24	202	161
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	241
	Масло сливочное обогащенное	10		8		75	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		820	34	30	133	850	
Итого за день		1 490	63	49	257	1654	

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	100	13	19	13	280	202
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	47	322	219
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
Итого за Завтрак 1		610	32	34	130	961	
Обед							
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	10	9	25	223	47
	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	100	13	19	13	280	202
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	47	322	219
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Обед		860	41	43	154	1173	
Итого за день		1 470	73	77	284	2134	

(лист 4)

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	100	15	17	8	253	189
	Рис отварной	180	5	8	48	283	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	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		610	27	28	109	805	
Обед							
	Суп гороховый на курином бульоне	250	6	3	19	127	45,01
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2	1	17	85	75
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	100	15	17	8	253	189
	Рис отварной	180	5	8	48	283	224
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
Итого за Обед		780	31	29	134	933	
Итого за день		1 390	58	57	243	1738	

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кнели из кур с рисом	100	18	21	8	293	208
	Капуста тушеная	180	5	6	24	157	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		630	28	28	94	735	
Обед	Суп рыбный (консервы рыбные)	250	7	8	21	184	72
	Кнели из кур с рисом	100	18	21	8	293	208
	Капуста тушеная	180	5	6	24	157	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	293
Итого за Обед		780	35	36	97	844	
Итого за день		1 410	63	64	191	1579	

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая на молоке	220	9	10	37	275	104
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	139
	Масло сливочное обогатненное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогатненный	30	2		13	63	13 003
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
Итого за Завтрак 1		580	33	36	105	879	
Обед	Щи из капусты свежей на курином бульоне	250	2	6	11	108	63
	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	100	16	18	15	266	209
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	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		830	31	35	109	852	
Итого за день		1 410	64	71	214	1731	

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые	100	9	10	7	152	178
	Соус сметанный	50	1	5	2	57	263
	Пюре картофельное	180	4	7	28	193	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		710	21	23	112	744	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2	7	11	111	37,01
	Голубцы ленивые	100	9	10	7	152	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		785	20	28	90	690	
Итого за день		1 495	41	51	202	1434	

(лист 8)

Рацион: 2 ступень 2023г.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Фрикадельки из куриного мяса	100	17	19	15	301	217
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	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		610	35	33	119	910	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2	6	14	116	51
	Фрикадельки из куриного мяса	100	17	19	15	301	217
	Изделия макаронные отварные	180	7	6	42	253	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		830	32	36	112	895	
Итого за день		1 440	67	69	231	1805	

Рацион: 2 ступень 2023г.

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	100	15	17	8	253	189
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной	180	5	8	48	283	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		610	27	28	124	865	
Обед							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	9	18	18	276	42,01
	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	100	15	17	8	253	189
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной	180	5	8	48	283	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		870	36	46	128	1084	
Итого за день		1 480	63	74	252	1949	

(лист 10)

Рацион: 2 ступень 2023г.

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	250	12	15	9	194	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Печенье	60	5	6	45	250	13 017,02
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		660	23	32	100	750	
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	250	12	15	9	194	214
	Хлеб пшеничный 1с формовой	30	2		14	71	13 002
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
Итого за Обед		770	21	21	74	553	
Итого за день		1 430	44	53	174	1303	
Итого за период		14 495	600	629	2282	17052	
Среднее значение за период			60	62,9	228,2	1705,2	

Составил Муж Администратор

Утвердил

