



УТВЕРЖДАЮ

**Индивидуальный предприниматель
А.Н.Рублева**



СОГЛАСОВАНО

Директор

В.К. ГАЙНУТДИНОВА

Республика Крым
ОГРН 1149102182008
ИНН 9107004808

ПРИМЕРНОЕ 2 - Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ во вторую смену возрастная категория: 7-11 лет,
ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ,
МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.К. ГАЙНУТДИНОВА»

2021г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ 2 СМЕНА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	7.5	7.6	11.2	145.6	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4.2	4.9	23.6	154.8	303	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
Итого за прием пищи:	510	20.2	23.2	89.6	649.6		
Всего за день:		20.2	23.2	89.6	649.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.5	27.5	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.2	0.4	19.8	92.8	к/к	2021
Итого за прием пищи:	590	24.4	32.1	122.1	718.2		
Всего за день:		24.4	32.1	122.1	718.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90	7.0	7.1	10.0	135.5	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	150/5	3.3	7.8	22.3	172.1	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:	565	15.8	18.6	83.9	577.2		
Всего за день:		15.8	18.6	83.9	577.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
Итого за прием пищи:	375	29.2	21.7	62.6	566.9		
Всего за день:		29.2	21.7	62.6	566.9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
ОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303	2011
КАША С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	И/К	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	И/К	2021
Итого за прием пищи:	560	18.3	16.0	69.5	497.6		
Всего за день:		18.3	16.0	69.5	497.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	14.5	24.2	2.2	283.7	211	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
САЛАД С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
Итого за прием пищи:	350	20.7	34.7	41.9	561.9		
Всего за день:		20.7	34.7	41.9	561.9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.5	9.7	9.7	187.5	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
ЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:	555	29.1	21.3	86.0	663.8		
Всего за день:		29.1	21.3	86.0	663.8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303	2011
КОМПОЗИЦИЯ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.1	15.5	63.6	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:	570	22.9	20.4	70.7	564.1		
Всего за день:		22.9	20.4	70.7	564.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
Итого за прием пищи:	375	29.2	21.7	62.6	566.9		
Всего за день:		29.2	21.7	62.6	566.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	52.1	55	2011
ПИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	9.1	11.0	11.2	182.8	268	2011
АРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С М/С	150/5	3.3	7.8	22.3	172.1	128	2011
КАШИ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
Итого за прием пищи:	565	17.3	22.9	74.3	575.9		
Всего за день:		17.3	22.9	74.3	575.9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	227,1	232,6	763,2	5942,1
Среднее значение за период	22,7	23,3	76,3	594,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	35,2	49,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 лет УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	502

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).
 Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную
 Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнелюды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
 Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням
 Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням
 Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням
 Циклического меню.
 Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням
 Циклического меню.
 Кондитерские изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.
 Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в карточку блюда. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительными технико-технологическими картами.
 Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школ и дошкольных учреждений.
 Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

- При составлении меню использована литература:
1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.Л. Морильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта плюс, 2012.- 544с.
 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.Л. Морильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта плюс, 2014.- 544с.
 3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;
 4. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Арпропомиздат, 1987. - 224 с.;
 5. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Арпропомиздат, 1987. - 360