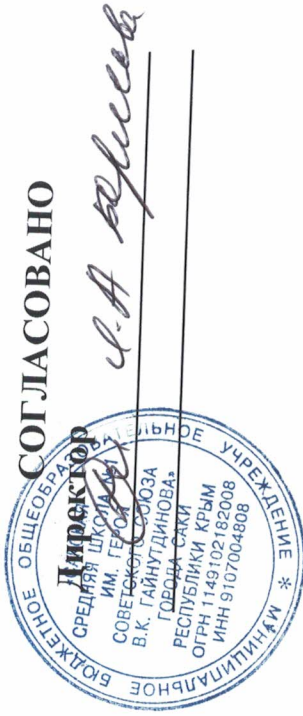




УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
А.Н.Рублева



ПРИМЕРНОЕ 2 - Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

возрастная категория: 7-11 лет,
получающих бесплатное горячее питание во вторую смену

**МБОУ «САКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.К.ГАЙНУТДИНОВА»**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЮЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 7 до 11 лет

1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------|--------------------|--|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | ОБЕД | Икра кабачковая консервированная | 1.1 | 8.0 | 44.8 | 95.5 | к/к | 2021 |
| | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.1 | 103 | 2011 |
| | | Плов из птицы | 15.0 | 17.8 | 26.9 | 327.7 | 291 | 2011 |
| | | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 |
| | | Хлеб ржаной | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | | Хлеб пшеничный | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | | Плоды или ягоды свежие | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| | | Итого за прием пищи: | 23.8 | 29.1 | 147.8 | 796.9 | | |
| | | Итого за день: | 23.8 | 29.1 | 147.8 | 796.9 | | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 71 | 2011 |
| | БОРЩ | 200 | 1.3 | 3.9 | 7.7 | 72.0 | 81 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 105 | 9.3 | 13.0 | 12.1 | 208.0 | 280 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 142.7 | 303.1 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 28.8 | 132.5 | 388 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | к/к | 2021 |
| | ИТОГО за прием пищи: | 785 | 21.2 | 22.7 | 105.3 | 727.9 | | |
| | ИТОГО за день: | | 21.2 | 22.7 | 105.3 | 727.9 | | |

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.9 | 6.1 | 4.4 | 76.0 | 67 | 2011 | |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.9 | 4.1 | 13.2 | 97.8 | 96 | 2011 | |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.7 | 14.8 | 3.5 | 208.8 | 290 | 2011 | |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5.4 | 4.2 | 34.3 | 194.1 | 203 | 2011 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.1 | 111.1 | 342 | 2011 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 | |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 770 | 26.1 | 29.9 | 112.4 | 828.4 | | |
| | ИТОГО за день: | | | 26.1 | 29.9 | 112.4 | 828.4 | | |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ | 60 | 0.8 | 3.6 | 3.9 | 52.1 | 55 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 175 | 14.4 | 16.7 | 15.9 | 273.3 | 289 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| | ИТОГО за прием пищи: | 795 | 25.2 | 25.8 | 94.9 | 722.8 | | |
| | ИТОГО за день: | | 25.2 | 25.8 | 94.9 | 722.8 | | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--------------------|--------------------|----------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | ОБЕД | 60 | 0.5 | 3.0 | 1.5 | 37.0 | 21 | 2011 | |
| | | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 | |
| | | 90 | 7.1 | 2.6 | 7.3 | 84.9 | 240 | 2011 | |
| | | 150 | 3.8 | 5.3 | 38.9 | 218.0 | 304 | 2011 | |
| | | 200 | 0.2 | 0.2 | 18.4 | 76.3 | 342 | 2011 | |
| | | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 | |
| | | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 | |
| | | 760 | 17.0 | 15.6 | 105.9 | 638.4 | | | |
| | | | 17.0 | 15.6 | 105.9 | 638.4 | | | |
| | | Итого за прием пищи: | | | | | | | |
| | | Итого за день: | | | | | | | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ОБЕД | САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ИЛИ №45) | 60 | 1.6 | 4.3 | 2.1 | 54.6 | 43 | 2011 | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 101 | 2011 | |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.7 | 14.8 | 3.5 | 208.8 | 290 | 2011 | |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 180 | 5.4 | 5.9 | 24.4 | 171.6 | 303 | 2011 | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 | |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 | |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 900 | 27.8 | 28.2 | 103.6 | 795.7 | | |
| | ИТОГО за день: | | | 27.8 | 28.2 | 103.6 | 795.7 | | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 71 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |
| | 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 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.4 | 0.0 | 18.2 | 76.2 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 760 | 20.0 | 23.6 | 95.1 | 677.3 | |
| | ИТОГО за день: | | | 20.0 | 23.6 | 95.1 | 677.3 | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.9 | 6.1 | 4.4 | 76.0 | 67 | 2011 |
| | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 7.2 | 71.3 | 88 | 2011 |
| | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 15.0 | 17.8 | 26.9 | 327.7 | 291 | 2011 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.7 | 0.3 | 28.8 | 132.5 | 388 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |
| | ИТОГО за прием пищи: | | 770 | 22.4 | 29.1 | 107.0 | 795.1 | |
| | ИТОГО за день: | | 22.4 | 29.1 | 107.0 | 795.1 | | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПРИЕМ ПИЩИ | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 60 | 0.8 | 3.6 | 3.9 | 52.1 | 55 | 2011 |
| | | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |
| | | 105 | 9.3 | 13.0 | 12.1 | 208.0 | 280 | 2011 |
| | | 150 | 4.0 | 4.1 | 24.3 | 150.2 | 303.3 | 2011 |
| | | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 |
| | | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | | 775 | 23.7 | 25.8 | 105.6 | 760.7 | | |
| | | 23.7 | 25.8 | 105.6 | 760.7 | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | |

НЕДЕЛЯ 2
ДЕНЬ 4

ОБЕД

Итого за прием пищи:
Итого за день:

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПРИЕМ ПИЩИ НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 ОБЕД | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 8.0 | 44.8 | 95.5 | к/к | 2021 |
| | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1.5 | 4.1 | 8.8 | 77.4 | 99 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 90 | 9.2 | 11.3 | 10.6 | 180.2 | 294 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5.7 | 4.2 | 36.0 | 202.2 | 203 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 18.4 | 76.3 | 342 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | к/к | 2021 |
| | Итого за прием пищи: | 760 | 21.7 | 28.3 | 148.5 | 772.2 | | |
| | Итого за день: | | 21.7 | 28.3 | 148.5 | 772.2 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 228,9 | 258,1 | 1126,1 | 7515,4 |
| Среднее значение за период | 22,9 | 25,8 | 112,6 | 751,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,2 | 30,9 | 56,9 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 лет ОБЕД | 785 |

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 промыленного производства, икру собственного приготовления и т.д.
Овощи урожая прошлого года (капусту, печеный 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 циклического меню.
Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.
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.
Кандидатские изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.
Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных 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.П. Могильного 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.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта плюс, 2014.- 544с.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. РАН, проф. И. М. Скурихина и академика РАН, 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.: Агропромиздат, 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.: Агропромиздат, 1987. - 360