

Согласовано:

Директор

МОБУ СОШ №3 г. Пикалево

(подпись)

Л.И. Гришкина

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

ОГРН 315470200002329

св-во 47 № 003215693 от 24.09.2015г

1874540 Ленинградская область, г Волхов,

ул. Борисогорское Поле, д.14 кв. 64

И.А. Смирнов

(подпись)

Примерное двухнедельное цикличное меню  
для организации горячего питания  
обучающихся в муниципальных бюджетных  
общеобразовательных учреждениях

г.Пикалево

День 1 : понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	8,8	8,5	20,6	199,6
Итого за прием пищи:			515	17,7	16,4	68,0	503,9
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	8,6	7,9	38,9	268,2
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,0	9,9	46,5	295,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	11,2	46,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	26,2	24,2	117,5	814,2
Всего за день:				43,9	40,6	185,5	1 318,1
Сбалансированность:				1	1	4	

День 2 : вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2011	182	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,5	13,7	49,4	381,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6,0	28,9
Итого за прием пищи:			550	14,70	14,50	75,50	504,67
<b>Обед</b>							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	26,1	211,2
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	14,4	11,2	42,1	335,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	134,9
Итого за прием пищи:			820	25,30	25,00	116,90	815,52
Всего за день:				40,00	39,50	192,40	1320,19
Сбалансированность:				1	1	4	

День 3 :

Неделя:

Возрастная категория:

среда

первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,30	16,20	67,00	492,19
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	124,6
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
Итого за прием пищи:			820	23,20	23,70	107,70	757,10
Всего за день:				39,50	39,90	174,70	1249,29
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4 :

Неделя:

Возрастная категория:

четверг

первая

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,4	4,1	27,9	199,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/15/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	170,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,3	9,1	15,5	157,6
Итого за прием пищи:			500	16,8	17,1	83,0	568,2
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	133,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			810	24,5	24,6	100,9	742,9
Всего за день:				41,30	41,70	183,90	1311,13
Сбалансированность:				1	1	4	



День 7 :

вторник

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	180	12,8	14,6	26,2	295,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	59,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	49,6
Итого за прием пищи:			550	15,9	15,4	68,5	489,3
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,4	4,2	38,2	230,1
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			805	25,8	26,5	90,2	722,1
Всего за день:				41,70	41,90	158,70	1211,31
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8 :

среда

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/20	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,3	16,2	67,0	492,2
<b>Обед</b>							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,5	5,3	29,8	194,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	3,1	34,5	184,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	11,9	11,6	21,8	246,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	23,0	23,3	109,1	758,3
Всего за день:				39,30	39,50	176,10	1250,49
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9 : четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	5,7	23,5	172,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20./25	8,8	8,5	20,6	199,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,6	3,4	26,0	148,9
Итого за прием пищи:			515	17,0	17,6	79,8	560,6
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	14,7	21,4	244,5
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	24,5	24,3	101,6	743,0
Всего за день:				41,5	41,9	181,4	1 303,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10 : пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,7	15,8	38,6	365,5
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			547	16,7	16,8	68,5	505,6
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,4	9,2	19,8	188,9
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	15,0	61,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			810	24,9	27,0	102,7	774,3
Всего за день:				41,60	43,80	171,20	1279,82
Сбалансированность:				1	1	4	

### ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	413,30	414,00	1 809,20	12 962,45
Среднее значение за период	41,33	41,4	180,92	1296,25

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 11 лет	5244	7160
Среднее значение за период	524,40	716,00

### Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20 )

В меню использованы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2011г.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Принт.2012г.

День 1 : понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	6,1	7,5	18,0	168,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	3,4	17,2	114,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>82,6</b>	<b>587,3</b>
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	38,9	233,1
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,6	9,1	55,7	340,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	16,1	11,4	248,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>27,2</b>	<b>30,9</b>	<b>126,3</b>	<b>916,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,2</b>	<b>49,7</b>	<b>208,9</b>	<b>1 504,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 2 : вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2011	182	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	16,5	16,7	51,2	432,9
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6,0	28,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>18,70</b>	<b>17,50</b>	<b>77,30</b>	<b>556,35</b>
<b>Обед</b>							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,4	5,2	8,0	86,9
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,7	8,6	26,1	206,3
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	19,8	13,2	64,5	468,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>830</b>	<b>27,20</b>	<b>27,20</b>	<b>115,80</b>	<b>839,26</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,90</b>	<b>44,70</b>	<b>193,10</b>	<b>1395,61</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	



День 3 :

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,5	18,4	76,9	562,3
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			830	27,50	28,70	104,60	808,52
Всего за день:				46,00	47,10	181,50	1370,78
Сбалансированность:				1	1	4	

День 4 :

четверг

Неделя:

первая

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,3	10,2	38,0	301,1
2008		БАТОН	50	3,8	1,5	29,1	148,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,9	37,2	223,0
Итого за прием пищи:			555	20,0	17,6	114,1	713,5
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	7,6	12,5	139,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	9,3	12,4	12,4	204,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	12,1	8,4	51,9	340,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			850	27,8	28,7	114,2	849,1
Всего за день:				47,8	46,3	228,3	1 562,6
Сбалансированность:				1	1	4	

День 5: **пятница**  
 Неделя: **первая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,3	17,6	48,9	431,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	80,9
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	55,1
Итого за прием пищи:			<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,0</b>	<b>85,3</b>	<b>604,7</b>
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/10	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,8	4,4	45,2	250,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			<b>840</b>	<b>27,9</b>	<b>28,3</b>	<b>119,1</b>	<b>865,9</b>
Всего за день:				<b>47,0</b>	<b>47,3</b>	<b>204,4</b>	<b>1 470,6</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 6: **понедельник**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,8	13,3	52,9	393,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/15	5,0	5,0	10,3	109,2
2008		МАНДАРИН	65	0,5	0,1	4,9	23,1
Итого за прием пищи:			<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>77,9</b>	<b>566,0</b>
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ФАСОЛЬ)	250	5,3	5,5	17,9	146,3
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	280	20,4	22,9	62,7	553,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	12,1	50,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,3	0,2	17,1	77,3
Итого за прием пищи:			<b>830</b>	<b>27,9</b>	<b>28,7</b>	<b>111,5</b>	<b>838,5</b>
Всего за день:				<b>46,30</b>	<b>47,10</b>	<b>189,40</b>	<b>1404,40</b>
Сбалансированность:				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

День 7: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	15,7	17,8	40,2	394,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	49,6
Итого за прием пищи:			550	18,80	18,60	77,70	568,63
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	8,7	12,8	153,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	5,1	51,9	301,6
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	35,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	28,90	30,30	114,80	840,21
Всего за день:				47,70	48,90	192,50	1408,84
Сбалансированность:				1	1	4	

День 8: среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/20	17,9	17,8	52,5	454,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			550	18,5	18,4	76,9	562,3
<b>Обед</b>							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,4	5,2	8,0	86,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	5,2	4,8	29,8	188,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,2	6,1	43,8	257,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	14,6	11,6	14,8	228,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			870	27,70	27,90	114,60	842,90
Всего за день:				46,20	46,30	191,50	1405,16
Сбалансированность:				1	1	4	

День 9: **четверг**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,6	5,7	28,8	194,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/25	9,8	9,5	21,8	217,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	3,2	4,1	28,1	166,5
Итого за прием пищи:			550	18,6	19,3	88,4	618,2
<b>Обед</b>							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	11,2
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	4,3	12,8	20,7	221,5
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	7,8	8,3	57,2	343,7
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	11,8	49,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	28,4	27,8	119,8	866,2
Всего за день:				47,00	47,10	208,20	1484,35
Сбалансированность:				1	1	4	

День 10: **пятница**  
 Неделя: **вторая**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углевод	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	17,7	18,4	46,6	434,8
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			577	19,70	19,40	76,50	574,84
<b>Обед</b>							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,6	5,1	8,2	91,7
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,2	7,2	18,6	160,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,5	3,5	42,6	233,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			850	28,90	28,80	115,10	843,07
Всего за день:				48,60	48,20	191,60	1417,91
Сбалансированность:				1	1	4	

### ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за весь период	467,70	472,70	1 989,40	14 424,30
Среднее значение за период	46,77	47,27	198,94	1442,43

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
12 лет и старше	5537	8430
Среднее значение за период	553,7	843

### Примечание

Меню составлено соответственно СанПин 2.3./2.4.3590-20 п 8.1.2.3. и Приложения №6, №7 таблица 2 , №8, №9 таблица 1 и 3, №10 таблица 1 и 3

Суточная потребность в пищевых веществах и энергии(приложение 10 таблица №1 и №3 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) и масса порции блюд

(приложение №9 таблица 1 к СанПин 2.3./2.4.3590-20) , взята с учетом возраста детей .

Согласно СанПин 2.3./2.4.3590-20 пункту 8.1.4 приложения 11 овощи урожая прошлого года (капусту, морковь) в период после 1 марта допускается использовать только

после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осенне зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице замены

продуктов по белкам и углеводам (приложение 11 к СанПин 2.3./2.4.3590-20 )

В меню использованы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели Принт.2011г.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь 2008 г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели Принт.2012г.

в данном журнале прошито и пронумерованно

всего " 13 страниц

*Григорьев* листов/страниц

Дата " 20 12 года.

Главный бух. *Григорьев*



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128108

Владелец Гришкина Людмила Ивановна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023