

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Щавлева Ю.Г.

Щавлева Ю.Г.

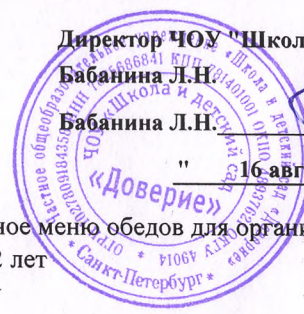


СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ "Школа и детский сад "Доверие"

Бабанина Л.Н.

Бабанина Л.Н.



" 16 августа " 2023 г.

Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню обедов для организации питания учащихся от 12 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
1 день						
Завтрак						
Овсяная каша с маслом	200	13,8	11,8	59,7	471,8	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн**
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	20,2	22,6	110,9	836,9	
Обед						
Печеная свекла с растительным маслом	100	1,8	6,2	10,0	102,0	54-13з**
Щи из свежей капусты	200	1,8	4,7	7,6	79,9	84*
Плов с курицей	200	19,5	19,8	37,6	407,2	311*
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	750	27,0	31,4	87,5	739,7	
Итого за день:	1200	47,2	54,0	198,0	1576,6	
2 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная рисовая каша с маслом	200	10,6	17,6	62,0	450,0	189*
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Кисель из клубники	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	16,9	28,4	112,7	812,7	
Обед						
Витаминный салат	100	2,2	20,2	8,6	220,0	к/к
Гороховый суп с гречками	250	7,3	5,7	36,3	225,5	99\73*
Котлета рыбная	80	10,1	7,1	7,7	135,5	54-3р**
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,9	147,5	54-11 г**
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	20,8	86,1	441

Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	830	26,9	39,1	113,4	907,9	
Итого за день:	1280	43,8	67,5	226,1	1720,6	
3 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пшеничная каша с маслом	200	18,9	11,8	33,2	320,2	54-7т**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	25,3	22,5	83	678,9	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,1	6,8	58,5	40*
Борщ с говядиной	200	1,6	4,9	10,0	90,9	76*
Куриные фрикадельки с томатным соусом	150	32,4	4,8	67,0	410,6	к/к
Гречка	100	4,9	6,2	29,6	199,2	к/к
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	17,1	69,6	394*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	760	43,5	19,8	148,7	922,1	
Итого за день:	1210	68,8	42,3	231,7	1 601,00	
4 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная гречневая каша	200	11,7	4,5	52,2	379,0	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из абрикосов	200	0,3	-	14,1	57,3	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	18,1	15,2	102	737,7	
Обед						
Салат из сладкой моркови с зеленым яблоком	100	1,4	6,2	12,7	114,6	41*
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,0	5,1	14,3	111,1	54-3 с**
Котлета куриная	80	14,0	15,2	11,4	238,5	314*
Макароны из муки твердых сортов пшеницы	80	5,1	8,0	32,3	221,6	к/к
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к

Итого за Обед:	710	26,4	35,2	104,4	842,8	
Итого за день:	1160	44,5	50,4	206,4	1 580,05	
5 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная каша из пшена и риса	200	24,1	26,3	57,4	402,1	54-13 к**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	30,4	37,1	106	756,5	
Обед						
Витаминный салат с огурцом и зеленью	100	1,4	10,2	12,2	146,0	к/к
Картофельный суп с фрикадельками	200	2,4	2,0	16,6	94,3	100*
Суфле рыбное (паровое)	80	10,1	9,0	1,6	128,3	250*
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Морс из клубники	200	0,3	0,1	7,3	30,6	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	780	21,6	28,3	88,7	695,5	
Итого за день:	1230	52	65,4	194,7	1 452,00	
6 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овсяная каша с маслом	200	22,4	36,7	57,4	453,9	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	28,7	47,5	106,0	808,3	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	1,8	10,2	16,6	164,8	50*
Куриный суп с вермишелью	200	1,9	2,0	13,8	81,0	к/к
Биточки куриные с подливкой	80	22,3	14,2	54,8	437,7	к/к
Гречка	100	4,9	6,2	29,6	199,2	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	730	34,8	33,3	145,9	1029	

Итого за день:	1180	63,5	80,8	251,9	1 837,3	
7 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная рисовая каша с маслом	200	16,0	24,6	85,6	489,0	189*
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из абрикосов	200	0,3	-	14,1	57,3	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	22,4	35,3	135,4	847,7	
Обед						
Салат с соленым огурцом и луком	100	1,2	-	2,4	14,4	к/к
Суп из овощей с индейкой	200	3,8	8,0	45,3	254,0	95*
Голубцы ленивые	200	24,6	15,5	69,5	515,0	54-3м**
Компот из абрикосов	200	0,3	-	14,1	57,3	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	750	33,5	24,2	149,5	934	
Итого за день:	1200	55,9	59,5	284,9	1781,7	
8 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пшеничная каша с маслом	200	19,0	12,4	32,9	407,2	54-7т**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	25,4	23,1	82,7	765,9	
Обед						
Витаминный салат	100	2,0	12,3	10,3	161,2	54-8 з**
Суп картофельный с фрикадельками	200	4,5	5,3	15,5	127,5	99*
Котлета куриная	120	4,8	4,8	28,7	177,5	54-2 г**
Рис отварной	120	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	790	19	29,3	119,6	819,8	
Итого за день:	1240	44,4	52,4	202,3	1 585,70	

9 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная гречневая каша	200	32,1	12,4	104,2	484,5	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Кисель из клубники	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	38,4	23,2	154,9	847,2	
Обед						
Салат из сладкой моркови с зеленым яблоком	100	1,2	12,2	12,2	99,2	54-11 з**
Куриный суп с рисом	200	1,8	5,1	11,6	99,2	54-11 с**
Котлета минская	120	10,7	12,6	15,0	214,3	к/к
Макароны из муки твердых сортов пшеницы	80	5,1	8,0	32,3	221,6	к/к
Морс из вишни	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	14,6	74,6	к/к
Итого за Обед:	740	21,9	38,4	100,7	770,3	
Итого за день:	1190	60,3	61,6	255,6	1 617,50	
10 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная каша из пшена и риса	200	16,4	16,5	47,2	408,5	54-13 к**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Кисель из вишни	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	450	22,7	27,3	97,7	771,2	
Обед						
Салат из моркови с сыром	100	4,2	12,2	6,8	153,8	48*
Рассольник домашний со сметаной	200	2,1	5,8	12,3	109,8	90*
Котлета из мяса птицы	80	14,0	15,2	11,4	238,5	314*
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,9	147,5	54-11 г**
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн**

Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	780	27,5	39,1	86,1	806,6	
Итого за день:	1230	50,2	66,4	183,8	1 577,8	

В меню использованы сборники рецептов блюд:

1. * Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Подред Куткиной М.Н. Санкт-Петербург. Речь, 2008г.

2. ** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.

3. * Лечебное питание. Практическое Руководство (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская . 2-е издание СПб., 2013 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482822

Владелец Бабанина Лариса Николаевна

Действителен с 15.11.2023 по 14.11.2024