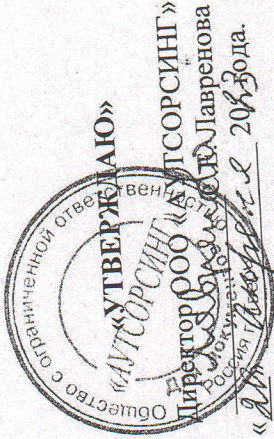


«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор *М.В. Сулейманов*
Пос. В. Сулейманов

«24» *Сентября* 20*15* года.



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛТО (летнем трудовом объединении) с дневным пребыванием

Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

- Основание:
1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
 2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года
- Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Сезон: летний
Возрастная категория: 12-17

№ рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	День№1 ОБЕД					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	100	3,3	6	38,2	220
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,5	5	7,5	125
304	Рис отварной	180	3,9	7,2	43,2	252
	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14	10	14	204
278	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,7
389	Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,34	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	28,02	29,5	151,04	1031,9
	ДЕНЬ2 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0,12	5,7	12,2	100,1
82	Борщ на курином бульоне	250	2,5	5,25	11	138,75
309	Макаронные отварные	180	6,66	5,4	31,86	202,14
268	Шницель (нежирных сортов свинина) с соусом (60/40)	100	8,2	11,1	9,4	174,22
342	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,15	27,8	114,6
б/н	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,4	0,4	9,8	47
	Фрукты свежие по сезону	980	18,64	25	109,8	865,57
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1,75	5,25	10,75	105,75
255	Печень по-строгановски	100	11,2	8,2	2,9	132,66
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,34	9,36	12,96	309,24
349	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,1	33,8	141,2
б/н	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,4	0,4	9,8	47

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	900	20.02	39.02	103.03	847.05
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	900				
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
	Винегрет овощной	100	1,66	6,7	4,9	83,4
67	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	6,75	6,5	20,75	185,25
102	Овощное рагу	180	6,66	5,4	31,86	202,14
143	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	13,9	6,9	3,1	222
294	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,7
389	Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,34	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	33,29	26,93	108,75	923,69
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
	ДЕНЬ 5 ОБЕД					
	Салат из свежих огурцов	100	0,4	0,04	1,12	7,2
20	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2,3	4,2	9,6	113,8
96	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,26	7,38	46,44	292,5
302	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	11,7	12,6	3,78	174,96
290	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2
388	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,34	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	28,63	25,92	109,58	822,86
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,07	3,1	6,6	54,06
45	Борщ на курином бульоне	250	2,08	4,1	8,7	111
82	Рис отварной	180	4,32	6,48	44,1	251,64
304	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	13,9	6,9	3,1	222
294	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,15	27,8	114,6
342	Батон нарезной	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Фрукты свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
338	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	970	21,84	20	109,83	889,06
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:					
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22
71						

88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,75	5,25	8	124,75
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15.4	37.18	20.9	481.58
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	47
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	920	23.63	43.7	79.96	859,23
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макароны отварные	180	5.52	4.52	26.54	202.14
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	7.4	10	8.5	156,8
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	19.55	22.94	104.5	783,64
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0.07	3.1	6.6	54.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	5.49	5.27	16.54	148.29
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушенная в соусе (60/40)	100	10.5	10.5	3.2	145.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	29.19	26.43	139.44	884.95
	ДЕНЬ 10 ОБЕД					
71	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	100	0.64	0.12	2.28	13.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
265	Плов из мяса свинины	250	22.5	11.25	47.5	453.25
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2

