

Согласовано с директором МБОУ СОШ №

« ____ » _____ 2022г.

Утверждено

Генеральный директор ООО «Каньон»

Ж.А. Строчкая

« 7 » ноября 2022г.

**Основное (организованное) меню питания завтраков и обедов
для учащихся возрастной категории 12 лет и старше, в том
числе детей, имеющих статус обучающихся с ОВЗ и инвалидов
на осенний период
Муниципальных образовательных учреждений
Приморско-Ахтарского района**

г. Приморско-Ахтарск
2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	75	ИН00478
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4.57	5.91	0	72	Ф007/2
	Каша рисовая вязкая молочная	220	3.23	4.27	38.74	207	Ф182/4
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107	Я200178
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.96	66	ИН00109
	Хлеб пшеничный	62	4.71	0.5	30.5	146	ИН00108
Итого за ЗАВТРАК		550	19.67	23.79	94.78	673	
ОБЕД.							
	Салат витаминный (2 вариант)	100	1.57	6.02	8.79	96	К000049
	Суп картофельный с крупой перловой	250	1.98	2.74	14.58	91	Ф086/4
	Птица отварная	100	11.11	16.29	0.57	243	ИН00404
	Макароны отварные с сыром	180	9.48	8.64	34.32	253	Я300069
	Компот из плодов и ягод (зам)	200	0.15	0.15	17.19	71	Я300245
	Хлеб пшеничный	54	4.1	0.43	26.57	127	ИН00108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ИН00109
Итого за ОБЕД.		924	31.03	34.75	115.38	951	
Итого за день			50.70	58.54	210.16	1624.00	

(лист 2)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	180	12	18	22.99	392	К000284
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	37	2.81	0.3	18.2	87	ИН00108
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.96	66	ИН00109
	Йогурт, 2,5% (промышленного производства)	95	2.8	2.5	14.7	58	011
Итого за ЗАВТРАК		550	20.22	21.31	84.05	664	
ОБЕД.							
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	12	К000071
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12.74	103	Ф063
	Рис припущенный	180	4.08	6.48	41.88	242	Я300073

Котлеты рыбные (минтай)	100	11.82	14.06	14.52	223	K000234
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2	20.9	113	ИН00500
Хлеб пшеничный	53	4.03	0.43	26.07	124	ИН00108
Хлеб ржаной	48	3.17	0.58	16.03	84	ИН00109
Итого за ОБЕД.	931	28.51	28.56	134.04	901	
Итого за день		48.73	49.87	218.09	1,565.00	

(лист 3)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	Лш337
	Огурцы свежие в нарезке	65	0.45	0.06	1.23	8	K000071
	Макаронник с мясом (говядина)	160	8.96	16	37.33	303	K000285
	Кофейный напиток	200	1.32	1.41	20.3	99	Лш692
	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.96	66	ИН00109
	Хлеб пшеничный	48	3.65	0.38	23.62	113	ИН00108
Итого за ЗАВТРАК		551	21.99	22.91	95.74	652	
ОБЕД.							
	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76	Я300014
	Суп картофельный с клецками	250	3.1	3.45	14.38	101	Я200032
	Гуляш из птицы	100	11.1	21.07	5.35	286	Я300248
	Каша вязкая (ячневая)	180	5.69	5.02	36.22	212	K000303
	Сок фруктовый промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20.2	85	K000389
	Хлеб пшеничный	48	3.65	0.38	23.62	113	ИН00108
	Хлеб ржаной	43	2.84	0.52	14.36	75	ИН00109
Итого за ОБЕД.		921	28.68	34.94	121.73	948	
Итого за день			50.67	57.85	217.47	1,600.00	

(лист 4)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Тефтели рыбные	120	6	6.36	21.52	145	ИН00349
	Картофельное пюре	150	3.1	6	19.7	146	Я300077

Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107	Я300178
Хлеб пшеничный	53	4.03	0.43	26.07	124	ИН00108
Хлеб ржаной	48	3.17	0.58	16.03	84	ИН00109
Итого за ЗАВТРАК	571	20.9	17.77	95.82	606	
ОБЕД.						
Салат из моркови и яблок	100	0.86	5.22	7.87	82	Ф041
Рассольник ленинградский	250	2.16	3.94	15.49	106	Б1129
Биточки из говядины	100	17.74	19.63	13.39	301	Я200125
Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4.8	5.09	29.47	182	Ф331/4
Соус красный основной т/п	25	0.33	0.52	2.11	14	ИН00456
Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0	23.6	94	Лш 705
Хлеб пшеничный	39	2.96	0.31	19.19	92	ИН00108
Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.69	56	ИН00109
Итого за ОБЕД.	926	31.36	35.09	121.81	927	
Итого за день		52.26	52.86	217.63	1,533.00	

(лист 5)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Сыр сычужный твердый порциями	20	4.57	5.91	0	72	Ф007/2
	Каша пшенная молочная с сахаром	250	10.72	11.22	53.73	359	0000452
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	ИН00108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109
Итого за ЗАВТРАК		550	21.17	17.94	103.55	662	
ОБЕД.							
	Помидоры свежие в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	22	К000071
	Борщ сибирский, (со сметаной)	250	3.63	4.89	14.35	116	Б1113
	Рыба тушеная в томате с овощами, (минтай)	180	11	8.84	8.55	186	К000229
	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170	К000310
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	20.8	83	К000349
	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	165	ИН00108
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	122	ИН00109
Итого за ОБЕД.		1050	29.16	20.51	132.93	864	
Итого за день			50.33	38.45	236.48	1,526.00	

(лист 6)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№
------------	--------------------	-----	------------------	--	--	----------------	---

Прием пищи	наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Говядина отварная	60	12.8	13.7	0.4	193	Я200139
	Каша гречневая (гарнир)	150	3.2	4.2	20.8	134	Ф331/2
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	ИН00109
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	ИН00108
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	10	47	К000338
Итого за ЗАВТРАК		600	23.04	19.19	85.94	628	
ОБЕД.							
	Салат из белокочанной капусты	100	2.67	10.17	10.33	143	Я200008
	Суп картофельный с горохом	250	6.04	5.13	20.16	151	Я200034
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят, (соус томатный)	100	9.78	14.23	9.57	206	К000295
	Макароны отварные с овощами	180	3.6	9.36	27.64	209	ИН00294
	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0.4	0.4	9.8	47	К000389
	Хлеб пшеничный	54	4.1	0.43	26.57	127	ИН00108
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	ИН00109
Итого за ОБЕД.		924	29.23	40.2	117.43	953	
Итого за день			52.27	59.39	203.37	1,581.00	

(лист 7)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	75	Я200002
	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	4	4.24	28.9	152	Ф331/4
	Котлеты из курицы	60	5.6	2.6	9.6	101	Я100124
	Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107	Я200178
	Хлеб пшеничный	53	4.03	0.43	26.07	124	ИН00108
	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	47	К000338
Итого за ЗАВТРАК		573	18.73	20.17	87.47	606	
ОБЕД.							
	Помидоры свежие (порционно)	100	1.1	0.2	3.8	22	К000071
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1.81	4.45	13	100	Лш142
	Плов из отварной говядины	240	24.48	22.93	39.01	475	К000244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.06	0	20.8	83	К000349
	Хлеб пшеничный	55	4.18	0.44	27.06	129	ИН00108

	Хлеб ржаной	36	2.38	0.43	12.02	63	ИН00109
Итого за ОБЕД.		881	34.01	28.45	115.69	872	
Итого за день			52.74	48.62	203.16	1,478.00	

(лист 8)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	160	13.55	19.73	3.41	253	Я300092
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0.1	0	25.37	102	Б1590
	Хлеб пшеничный	42	3.19	0.34	20.66	99	ИН00108
	Хлеб ржаной	22	1.45	0.26	7.35	39	ИН00109
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	66	К000338
Итого за ЗАВТРАК		574	18.89	20.93	71.49	559	
ОБЕД.							
	Огурцы свежие в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	12	К000071
	Солянка домашняя	250	5.59	9.58	54.48	326	Б2204
	Жаркое по-домашнему; из птицы	280	17.27	14	23.33	313	Лш436
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	48	3.65	0.38	23.62	113	ИН00108
	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80	ИН00109
Итого за ОБЕД.		924	30.35	24.66	133.89	905	
Итого за день			49.24	45.59	205.38	1,464.00	

(лист 9)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Бутерброд горячий с сыром (второй вариант)	35	4.98	5.66	5.92	95	Лш010
	Биточки из курицы	70	6.53	4.82	11.2	117	Я200124
	Рис отварной с овощами	100	2.22	3.09	17.29	119	Ф334
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0	23.6	94	Лш705
	Плоды или ягоды свежие (персики)	100	0.9	0.1	9.5	45	К000338
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	ИН00108
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.53	43	ИН00109
Итого за ЗАВТРАК		580	20.48	14.37	100.64	631	

ОБЕД.	Помидоры свежие в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	22	К000071
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	2.5	21	120	Лш140
	Тефтели (2-й вариант)	100	9.32	14.83	9.94	211	Лш462
	Каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3.84	5.04	24.96	161	Я300244
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	101	К000379
	Хлеб пшеничный	65	4.94	0.52	31.98	153	ИН00108
	Хлеб ржаной	55	3.63	0.66	18.37	96	ИН00109
Итого за ОБЕД.	950	28.9	26.43	126	864		
Итого за день		49.38	40.80	226.64	1,495.00		

(лист 10)

Рацион: Ученики 12 лет и старше осенний

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	185	11.97	20.34	24.54	395	Я200098
	Чай с лимоном (витамин)	200	0.1	0.05	15.2	61	ИН00494
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82	ИН00108
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	61	ИН00109
	Йогурт 2,5% (промышленного производства)	95	2.8	2.5	14.7	58	011
	Итого за ЗАВТРАК	550	19.84	23.59	83.35	657	
ОБЕД.	Огурцы свежие (порционно)	100	0.7	0.1	1.9	12	К000071
	Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166	Я200034
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	130	5.95	10.2	23.5	162	К000228
	Картофельное пюре	180	3.72	7.2	23.64	175	Я300077
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2	20.9	113	ИН00500
	Хлеб пшеничный	65	4.94	0.52	31.98	153	ИН00108
	Хлеб ржаной	59	3.89	0.71	19.71	103	ИН00109
	Итого за ОБЕД.	984	30.45	26.48	141.98	884	
Итого за день		50.3	50.1	225.3	1,541.0		
Итого за период		506.6	502.0	2,163.7	15,407.0		
Среднее значение за период		50.66	50.20	216.37	1,540.70		

Меню разработано с использованием следующего перечня справочников:

«Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2016;

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, изд. 5-ое с дополнениями, Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013г.;

«Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2017;

«Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов общеобразовательных организаций». ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2021г.;

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)», ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2021г.;

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. – М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2002. Под редакцией В.Т. Лапшиной;

«Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М, Хлебпродинформ, 2004г.;

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;