

<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Директор МКОУ <u>Трехобликинская ОШ</u> <u>Дубовского муниципального района</u> <u>Волгоградской области</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Управлением Госпотребнадзора по Волгоградской области</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>02.11.2021</p> <p>И.И. Кулишова</p>
---	---	--



Примерное десятидневное меню

для обеспечения бесплатным двухразовым горячим питанием
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
детей-инвалидов возрастной группы 12-18 лет

МКОУ Трехобликинская ОШ
Дубовского муниципального района
Волгоградской области

См. И.И. Кулишова 0/2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к примерному десятидневному меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МКОУ _____ Дубовского муниципального района Волгоградской области

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, физиологически обоснованный режим и рацион питания должен исходить из меню.

Для организации горячего питания составлено примерное десятидневное меню (с учетом пятидневной учебной недели) в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (приложение №2 Сан ПиН 2.4.5.2409-08), Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций (МР 2.4.0179-20), утвержденные 18.05.2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой, методическими рекомендациями (МР 2.4. 0180-20) Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях, утвержденные 18.05. 2020 Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой

Примерное меню может корректироваться, но при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню, составлено с учетом сезонности (осеннее- зимний и весенне-летний период) и продолжительности пребывания обучающихся в школе.

Рецептура используемых блюд и кулинарных изделий в примерном десятидневном меню соответствует Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015.. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//

Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016 для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной, М.2004г.

Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016

Изготовление готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых указывается рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Технологические карты составлены в соответствии с рекомендациями Сан ПиН 2.4.5.2409-08.

Описание технологического процесса приготовления блюд содержит в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Каждая технологическая карта имеет свой порядковый номер, который указывается в примерном десятидневном меню. В каждой технологической карте указан номер рецептуры блюд вышеуказанного сборника.

Приготовление кулинарной продукции- определенных блюд и кулинарных изделий - осуществляется из полуфабрикатов и натуральных пищевых продуктов, что отражено в примерном десятидневном меню.

Для приготовления блюд используется йодированная соль; чай,соки,киселиобогатенные витаминами и микронутриентами.

Прием продовольственного сырья и (или) полуфабрикатов, осуществляется при наличии соответствующих документов (удостоверение качества и безопасности пищевых продуктов, документов ветеринарно-санитарной и фито- санитарной экспертиз, документов изготовителя, поставщика пищевых продуктов, подтверждающих их происхождение, сертификата соответствия...), подтверждающих их качество и безопасность, а также принадлежность к определенной партии пищевых продуктов, по договору с поставщиком в соответствии с законодательством РФ.

Качество и безопасность продукции, произведенной в соответствии с примерным десятидневным меню, гарантируется соблюдением правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов.

Технология приготовления блюд и кулинарных изделий соответствует технологической карте и требованиям Сан ПиН 2.4.5.2409-08:

п. VI «Требования к организации здорового питания и формирования примерного меню»;

п. VII «Организация обслуживания обучающихся горячим питанием»;

п.VIII «Требования к условиям и технологии изготовления кулинарной продукции»;

п.IX «Требования к профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности».

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
1	Сосиска (сарделька) отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,10	24,00	159,00	20,00	1,80	№294/2016
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	0,23	8	0,01	0,24	57,6	120,96	43,2	1,44	№508
3	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71/2016
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
6	Фрукт свежий (апельсин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№393
	Итого		20,30	29,32	97,10	662,50	23,68	25,27	0,03	1,41	145,93	407,36	113,13	8,94	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	155,00	46,25	2,50	№139
3	Печень, тушеная в соусе (куриная или говяжья)	100	12,60	8,80	3,80	159,00	0,24	36,10	69,26	0,60	32,00	279,10	18,50	5,90	№439
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
	Итого		29,63	24,90	112,42	822,20	47,43	56,94	69,32	10,78	886,26	665,96	184,38	14,74	

С.С. Сидор

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200/5	7,70	14,40	57,70	399,60	0,13	1,67	73,26	82,14	177,60	208,68	49,95	1,11	№175/2011
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
5	Фрукт свежий(мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№18/2016
	Итого		17,60	21,22	110,97	695,10	0,25	19,01	125,26	83,14	474,60	426,08	91,55	6,01	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93	№123
3	Котлеты рыбные рубленые	100/5	10,30	16,30	15,30	248,00	0,06	0,71	43,37	21,25	39,90	104,60	22,55	0,83	№237/2011
4	Рагу овощное	180	4,10	9,20	19,20	175,00	4,41	0,36	0,00	0,00	1,10	14,40	86,40	58,80	№541
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
	Итого		22,03	31,40	99,72	766,80	54,51	21,51	43,42	22,39	156,66	286,78	191,38	63,76	
	Всего		39,63	52,62	210,69	1 461,90	54,76	40,52	168,68	105,5 3	631,26	712,86	282,93	69,77	

С.И. С.

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
1	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	52,85	43,75	166,38	17,15	1,50	№302/2016
2	Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	0,18	3,24	0,24	1,08	29,90	9,60	19,20	2,75	№516
3	Закуска (овощи отварные, соленные, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71/2016
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
5	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№17/2016
6	Фрукт свежий (яблово) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403
	Итого		26,85	19,57	121,80	764,65	23,73	21,26	29,01	55,30	158,88	295,98	82,28	10,25	
Обед															
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	№110
3	Гуляш из говядины	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№498
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	8,2	23,4	196	0,23	8	0,01	0,24	57,6	120,96	43,2	1,44	№508
5	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
6	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№17/2016
	Итого		24,86	26,14	98,81	704,40	170,83	21,04	41,80	54,51	233,85	376,78	130,28	8,52	
	Всего		51,71	45,71	220,61	1 469,05	194,56	42,30	70,81	109,81	392,73	672,76	212,56	18,77	

Сев. Лож

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1 Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00	0,10	16,16	20,85	0,38	52,56	154,56	55,28	2,73	№289/2011
2 Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71/2016
3 Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20							№686
4 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
5 Фрукт свежий(апельсин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№393/2016
Итого		24,10	17,72	74,30	552,50	23,51	33,43	20,87	1,45	140,89	281,96	105,21	8,43	
Обед														
1 Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2 Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	0,00	5,88	0,00	0,38	22,50	96,25	16,25	0,50	№132
3 Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15,00	10,10	16,10	261,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,50	174,00	26,00	2,75	№455
2 Макароны отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	0,18	3,24	0,24	1,08	29,90	9,60	19,20	2,75	№516
5 Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83	№631
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
Итого		30,43	24,20	134,72	931,20	46,93	35,66	0,28	2,40	264,56	386,55	118,01	9,43	
Всего		54,53	41,92	209,02	1 483,70	70,44	69,09	21,15	3,85	405,45	668,51	223,22	17,86	

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюда	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,80	17,70	44,40	382,90	3,30	1,60	0,08	0,48	157,62	142,08	24,42	0,27	№302
2 Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337
3 Масло сливочное(порция)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015
4 Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
5 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
6 Фрукт свежий(яблоко или мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016
Итого		18,88	30,47	91,83	729,40	3,43	18,80	40,14	1,49	229,42	269,28	55,82	5,89	
Обед														
1 Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2 Суп из овощей	250	3,70	3,70	22,50	141,30	0,10	8,75	0,01	0,00	55,00	110,00	35,00	1,88	№135
3 Котлеты или биточки рыбные	100	13,10	11,20	18,80	230,00	0,08	1,08	25,80	1,00	62,80	183,25	43,30	1,68	№234/2011
4 Порridge из бобовых (горох)	180	17,00	8,50	40,00	306,00	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72	№199/2011
5 Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№17/2016
4 Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
Итого		38,13	23,90	133,92	902,20	46,88	16,17	25,85	2,48	238,96	408,74	138,53	7,98	
Всего		57,01	54,37	225,75	1 631,60	50,31	34,97	65,99	3,97	468,38	678,02	194,35	13,87	

Сек. 

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

	Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Плов из птицы(курица)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	3,20	56,38	249,13	59,38	2,70	№291/2011
2	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
3	Закуска(овощи отварные, соленые,свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71/2016
4	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
5	Фрукт свежий(мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016
	Итого		31,48	22,37	97,11	713,75	23,49	18,53	60,02	4,27	144,71	376,53	109,31	8,40	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,80	6,30	26,20	151,30	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	0,99	№140
3	Печень, тушенная в соусе (куриная или говяжья)	100	12,60	8,80	3,80	159,00	0,24	36,10	69,26	0,60	32,00	279,10	18,50	5,90	№439
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	№511
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
	Итого		25,93	24,20	110,82	764,80	47,37	46,94	69,32	10,78	198,76	572,21	160,63	13,23	
	Всего		57,41	46,57	207,93	1 478,55	70,86	65,47	129,34	15,05	343,47	948,74	269,94	21,63	

С.И.И.

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергичность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
1	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,00	7,60	28,00	211,00	0,10	0,00	0,05	2,50	26,70	40,30	13,00	0,40	№311
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4	Фрукт свежий(яблоко) (поштучно)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№403/2016
5	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№766
6	Хлеб пеклеванный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№17/2016
	Итого		17,00	14,62	90,67	550,50	0,26	17,34	52,05	4,10	333,70	290,60	61,70	5,90	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	0,00	5,88	0,00	0,38	22,50	96,25	16,25	0,50	№132
3	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15,00	10,10	16,10	261,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,50	174,00	26,00	2,75	№455
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,20	0,00	46,90	280,00	0,24	0,00	23,90	0,24	21,40	166,32	58,50	1,96	№508
4	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
6	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№18/2016
	Итого		32,03	16,60	144,62	962,20	46,98	8,82	23,94	1,76	162,06	549,47	158,18	8,41	
	Всего		49,03	31,22	235,29	1 512,70	47,24	26,16	75,99	5,86	495,76	840,07	219,88	14,31	

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1 Котлеты или биточки рыбные	100	13,10	11,20	18,80	230,00	0,08	1,08	25,80	1,00	62,80	183,25	43,30	1,68	№234/2011
2 Пюре из бобовых (горох)	180	17,00	8,50	40,00	306,00	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72	№199/2011
3 Закуска(овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71
4 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
5 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№766
6 Фрукт свежий(груша) (поштучно)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,05	5,00	0,00	0,00	19,00	10,50	12,50	2,30	№396/2016
Итого		35,00	20,90	122,30	819,00	23,64	12,25	25,82	11,01	161,73	316,64	114,03	8,60	
Обед														
1 Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2 Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93	№123
3 Рагу из птицы	250	18,00	16,60	21,80	310,00	0,10	16,16	20,85	0,38	52,56	154,56	55,28	2,73	№289/2011
4 Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
6 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№18/2016
Итого		26,14	22,10	86,22	638,00	50,11	36,60	20,90	1,31	165,12	315,54	140,51	6,59	
Всего		61,14	43,00	208,52	1 457,00	73,75	48,85	46,72	12,32	326,85	632,18	254,54	15,19	
Завтрак														

Секретарь

У день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
1	Гудяш из говядины	100	25,70	11,10	5,10	227,00	0,05	0,70	41,57	0,40	14,30	129,00	13,50	-1,70	№437
2	Макаронные отварные	180	6,30	7,30	42,20	263,00	0,18	3,24	0,24	1,08	29,90	9,60	19,20	2,75	№516
3	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648
4	Закуска (овощи отварные, соленые, свежие)	50	1,20	0,20	5,50	25,00	23,30	0,07	0,02	0,17	38,33	70,00	23,33	1,00	№70/71
5	Хлеб пеклеваемый	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№17/2016
6	Фрукт свежий (мандарин) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№399/2016
Итого			37,00	19,12	111,20	762,90	23,68	21,81	41,83	2,85	129,43	258,60	78,63	10,45	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	№110
3	Сосиска отварная	100	11,00	24,00	1,60	265,00	0,02	0,00	0,00	0,25	15,00	87,50	10,00	1,13	№413
4	Рис припущенный с томатом	180	4,70	6,80	47,70	279,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№513
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639
6	Хлеб пеклеваемый	30	1,90	0,30	12,30	59,40	0,10	0,00	0,00	0,70	4,90	23,50	5,10	1,10	№17/2016
Итого			23,13	36,30	111,32	866,20	50,29	27,04	0,06	10,49	165,56	344,68	145,43	8,66	
Всего			60,13	55,42	222,52	1 629,10	73,97	48,85	41,89	13,34	294,99	603,28	224,06	19,11	

Секрет

19 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет – 18 лет

Наименование блюд	Выход (в гр)	Пищевые вещества в гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
1 Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/5	12,20	18,90	64,40	468,40	9,99	1,59	0,08	0,48	157,62	142,08	24,42	0,27	№302
2 Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№97
3 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
4 Плюшка(сдоба обыкновенная)	40	3,20	1,90	22,20	121,00	0,00	0,00							
5 Фрукт свежий(яблоко) (поштучно)	100	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	№766
Итого		22,60	26,92	123,57	797,90	10,05	18,93	52,08	1,28	452,52	331,48	86,12	4,87	№403/2016
Обед														
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,43	0,20	9,72	47,50	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	70,00	46,33	2,00	№70/71/2016
2 Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	155,00	46,25	2,50	№139
3 Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	14,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	№501
4 Рагу овощное	180	4,10	9,20	19,20	175,00	4,41	0,36	0,00	0,00	1,10	14,40	86,40	58,80	№541
5 Компот из свежих плодов	200	0,30	0,30	25,40	104,00	0,01	26,40	0,00	0,00	112,00	3,80	3,13	0,83	№631
6 Хлеб пшеничный	40	2,70	0,70	16,30	87,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60	№182016
Итого		31,63	36,60	109,22	900,20	51,31	37,41	81,45	1,83	979,21	354,63	205,37	93,71	
Всего		54,23	63,52	232,79	1 698,10	61,36	56,34	133,53	3,11	1 431,73	686,11	291,49	98,58	

Всего за 10 дней	713,31	2 123,15	2 044,21	13 664,64	840,52	461,51	2 121,65	968,03	64 682,57	6 928,32	2 178,99	214,19	
Средний суточный рацион	71,33	212,32	204,42	1 366,46	84,05	46,15	212,16	96,80	6 468,25	692,83	217,89	21,41	
Соотношение:	2,98	0,34	4,00										

1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/
Под ред. В.Т.Лапшиной. М.:Хлебпродинформ, 2004.-640 с.

2..Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011.-544с.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций//Под ред. В.Р.Кучмы,-М.: 2016.4

Смирнова