

Согласованно
Директор _____

МП



Ванджура

Основное 10 дневное меню горячих обедов для обучающихся 5-11-х классов

Рацион:		Неделя:1				День:понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7с
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками	180	4	5,4	31,95	178,2	103,04
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		820	37,59	23,46	150,17	947,74	
Итого за день		820	37,59	23,46	150,17	947,74	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1				День:вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		810	44,2	20,35	124,37	861,65	
Итого за день		810	44,2	20,35	124,37	861,65	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1				День:среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО)	250	6,25	7,23	14,13	146,1	54-11с
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
Итого за Обед		800	35,06	20,46	86,83	677,02	
Итого за день		800	35,06	20,46	86,83	677,02	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1				День:четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с
	Биточки из мяса птицы в молочном соусе	100	10,2	11,7	8,2	179	306
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	9,32	7,16	42,71	265,68	54-5г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Обед		830	33,29	27,23	125,94	875,81	
Итого за день		830	33,29	27,23	125,94	875,81	

(лист 5)

Рацион:

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
Итого за Обед		810	32,03	16,65	105,89	703,59	
Итого за день		810	32,03	16,65	105,89	703,59	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
Итого за Обед		830	38,6	29,38	122,12	910,72	
Итого за день		830	38,6	29,38	122,12	910,72	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,18	6,11	16,63	131,25	54-6с
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		800	33	18,04	113,37	748,6	
Итого за день		800	33	18,04	113,37	748,6	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис)	200	5	5,78	11,3	116,88	54-11с
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками	180	4	5,4	31,95	178,2	103,04
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,38	0,34	22,16	105,53	пром.
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
Итого за Обед		815	24,09	24,85	97,41	701,93	
Итого за день		815	24,09	24,85	97,41	701,93	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
Итого за Обед		800	31,46	19,43	108,46	737,91	

Итого за день	800	31,46	19,43	108,46	737,91	
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	4,3	9,3	97,9	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
Итого за Обед		840	34,86	21,62	116,39	800,69	
Итого за день		840	34,86	21,62	116,39	800,69	
Итого за период		8 155	344,18	221,47	1150,95	7965,66	
Среднее значение за период			34,4	22,1	115,1	796,6	

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

*** Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.