

Согласованно
Директор

МП



Утверждено
ИП Бакулина Т.С.

Бакулина

Основное 10 дневное меню
горячих обедов для обучающихся 1-4-х классов

Рацион:		Неделя:1		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,68	4,16	9,68	90,24	54-2с
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	14,67	10,17	5,67	172,71	54-11р
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Итого за Обед	730	25,7	20,71	106,93	723,55	
Итого за день		730	25,7	20,71	106,93	723,55	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	16,8	8,24	10,4	182,88	54-27м
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,58	34,42	164,03	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром.
	Итого за Обед	780	31,25	19,48	117,67	771,83	
Итого за день		780	31,25	19,48	117,67	771,83	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4,64	5,6	5,68	92,24	54-1с
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ	180	13,41	9,9	30,6	265,5	291
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	20	102,5	пром.
	Итого за Обед	760	27,95	22,2	118,28	786,94	
	Итого за день	760	27,95	22,2	118,28	786,94	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	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.
	Итого за Обед	810	33,33	13,71	118,32	734,5	
	Итого за день	810	33,33	13,71	118,32	734,5	

(лист 5)

Рацион: Неделя:1 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,5	4,6	16,3	133,1	54-8с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	90	13,86	15,93		199,08	159
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Итого за Обед	700	30,76	25,93	98,4	750,58	
Итого за день		700	30,76	25,93	98,4	750,58	(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,3	13,4	110,4	54-18с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ П/Ф	100	19,1	4,3	13,4	168,6	П/Ф
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Итого за Обед	790	32,69	16,08	114	731,56	
Итого за день		790	32,69	16,08	114	731,56	(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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	2,2	15,5	100,9	54-7с
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	90	12,46	6,67	5,65	132,5	54-11р
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,55	19,34	108,11	пром.
	Итого за Обед	716	26,8	16,68	112,57	712,88	
	Итого за день	716	26,8	16,68	112,57	712,88	(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,5	4,6	16,3	133,1	54-8с
	АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО	200	19,8	18,8	5,07	268,93	54-32м
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	160,25	пром.
	Итого за Обед	710	33,85	28,15	93,27	741,88	
Итого за день		710	33,85	28,15	93,27	741,88	(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4,64	5,6	5,68	92,24	54-1с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ	30	0,24	0,72	1,02	11,4	2801
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	Итого за Обед	800	28,28	20,82	101,8	709,44	
	Итого за день	800	28,28	20,82	101,8	709,44	(лист 10)

Рацион: Неделя:2 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	90	13,05	13,2	7,2	199,65	54-16м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	342
	Итого за Обед	780	30,15	22,25	119,48	799,38	
Итого за день		780	30,15	22,25	119,48	799,38	
Итого за период		7 576	300,76	206,01	1100,72	7462,54	
Среднее значение за период			30,1	20,6	110,1	746,3	

* 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.