

горячих обещаний

ИП Бакулина Т.С.

[illegible]

Основное 10 дневное меню

(лист 2)

(лист 3)

(лист 4)

(лист 5)

День:пятница

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
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17,11	19,67		245,78	159
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5		19,8	81	54-1хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
	Итого за Обед	800	37,38	31,89	108,4	871,15	
Итого за день		800	37,38	31,89	108,4	871,15	(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 ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	Компот из ягоды***	200	0,43	0,1	18,34	75,8	54-4хн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
	Итого за Обед	800	33,1	16,22	113,34	732,77	
Итого за день		800	33,1	16,22	113,34	732,77	(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	250	6	2,75	19,38	126,13	54-7с
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	13,85	7,41	6,28	147,22	54-11р
	КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА	200	0,21	0,08	11	50,57	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
	Итого за Обед	800	29,39	16,66	109,34	709,93	
	Итого за день	800	29,39	16,66	109,34	709,93	(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
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
	АЗУ ИЗ МЯСА ОТВАРНОГО	200	19,8	18,8	5,07	268,93	54-32м
	Компот из ягоды***	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	160,25	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
	Итого за Обед	800	38,42	29,72	110,6	843,51	
Итого за день		800	38,42	29,72	110,6	843,51	(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,27	7,56	43,08	280,44	54-4г
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	7,6	6,4	128,4	54-3м
	СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫ	30	0,24	0,72	1,02	11,4	2801
	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	30	2	0,35	10	51,25	пром.
	Итого за Обед	830	29,21	23,53	107,1	761,59	
Итого за день		830	29,21	23,53	107,1	761,59	

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	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	100	14,5	14,67	8	221,83	54-16м
	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	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	31,06	24,5	117,04	814,12	
Итого за день		800	31,06	24,5	117,04	814,12	
Итого за период		8 030	322,06	219,41	1061,29	7510,17	
Среднее значение за период			32,2	21,9	106,1	751	

*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.