

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: 12 лет и старше)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города
Ессентуки на 2024 учебный год

С использованием:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ИТГУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- * Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. -496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

г. Ессентуки 2024 год.

Неделя 1

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
174/2017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА (с маслом сливочным)	250	13,125	12,8125	53,575	293,44
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,4525	0	53,745
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
	Итого завтрак:	515,00	21,09	17,77	87,20	504,09

Неделя 1

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
210/2017	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,38	7,64	36,20	308,97
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	Итого завтрак:	420	15,96	15,34	69,95	531,59

Неделя 1

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
259/2017	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	11,41	15,21	17,05	303,43
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	430	19,44	19,25	58,78	538,93

Неделя 1

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
223/2017	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком 150/15	165	13,79	15,20	44,76	407,55
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	415	18,27	15,70	78,78	566,05

Неделя 1

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
204/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,55	15,88	34,02	329,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9
379/2017	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	Итого завтрак:	450	18,10	19,05	87,37	602,00

Неделя 2

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
173/2017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным) 190/10	200	10,50	6,10	36,96	208,24
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	Итого завтрак:	460	15,08	13,80	71,11	432,46

Неделя 2

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе)	200	17,93	17,8	48,24	412,2
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0	9,47	40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого завтрак:	440	21,62	18,20	77,03	545,72

Неделя 2

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком 150/10	160	11,16	15,36	32,16	355,84
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	410	15,64	15,86	66,18	514,34

Неделя 2

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
246/2017	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	19,6378	25,066	6,225	319,55
125/2017	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,08	2,33	25,90	128,70
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	460	27,20	27,90	66,15	606,75

Неделя 2

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
295/2017	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,855	11,1	5,265	179,82
302/2017	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,64	4,30	44,50	225,90
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	460	24,53	19,44	91,50	641,22