

УТВЕРЖДАЮ



J

СОГЛАСОВАНО



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

Настоящее меню по организации горячего питания обучающихся (СВО), получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города Ессентуки на 2024 учебный год

С использованием:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2011 г. (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутьянян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

3. 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.Н. Губас, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора Е.Н. Губас, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

4. 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. В.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. -496с.

Иллюстрации 3.3/2.4.3590-20 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						
111/0017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА(с маслом сливочным)	200	10,50	10,83	42,86	293,44
00	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
11/0017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72
10/0017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,4525	0	53,745
11/0017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
11/0017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого завтрак:	675,00	22,16	33,08	114,71	828,01

Неделя 1

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
110/2017	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,59	33,10	43,50	386,21
71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	75	0,60	0,08	1,88	10,58
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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,43	0	53,75
	Итого завтрак:	600	30,25	54,81	102,13	863,16

Неделя 1

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
359/2017	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,51	21,58	21,10	336,80
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,600	14,70	66,60
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	650	30,14	35,72	100,53	828,90

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 185/15	200	16,71	18,15	79,93	493,13
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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого завтрак:	600	24,59	28,55	146,75	886,03

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	13,49	15,88	34,02	333,56
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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
ПР	БИО ЙОГУРТ(в индивидуальной упаковке)	125	4,40	3,00	6,50	78,00
	Итого завтрак:	625	28,44	31,55	116,87	873,66

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
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
338/2017	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого завтрак:	675	22,16	28,33	108,81	742,81

Неделя 2

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
70,71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,46
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе) 90/180	270	22,88	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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого завтрак:	720	30,45	28,16	111,33	788,58

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 185/15	200	27,80	18,43	38,59	427,00
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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
ПР	БИО ЙОГУРТ(в индивидуальной упаковке)	125	4,4	3	6,5	78
	Итого завтрак:	625	39,68	31,43	102,11	853,50

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 50/50	100	11,83	15,10	3,75	192,50
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
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
338/2017	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого завтрак:	700	22,99	28,03	101,37	736,30

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	90	13,68	12,94	22,90	258,00
ПР	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАНЬЙ	60	2,16	0,06	5,88	33
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
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА	50	3,00	9,50	23,00	190,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	610	30,61	38,04	138,14	1008,12
	Всего норма:	1350,00	45,00-54,00	46,00-55,20	191,50-229,80	1360-1632