

Согласованно
Директор

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю.



МП

Дотационное 10-дневное меню для обучающихся 5-11 классов

Рацион:		Неделя:1			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	100	4,08	5,6	16,2	131,51	54-29к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
Итого за Завтрак		320	5,8	5,76	32,54	205,19	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 205	205	1,54	4,71	6,47	79,7	88-2017 Ту
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		425	3,26	4,87	22,81	153,38	
Итого за день		745	9,06	10,63	55,35	358,57	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	100	5,47	4,2	23,93	155,8	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	7,19	4,36	40,27	229,48	
Обед	Суп с крупой и мясными фрикадельками 200	200	14	6,1	9,1	147	117/2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	15,72	6,26	25,44	220,68	
Итого за день		740	22,91	10,62	65,71	450,16	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ПЕЧЕНЬЕ 30	30	2,28	2,94	22,32	124,74	пром.
	Итого за Завтрак		230	2,48	2,94	28,82	151,54
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне 200	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	3,52	4,44	27	161,98	
Итого за день		650	6	7,38	55,82	313,52	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 100	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	4,12	3,36	40,64	209,38	
Обед							

Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	7,58	17,4	181,03	54-5с
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед	470	12,52	7,74	33,74	254,71	
Итого за день	790	16,64	11,1	74,38	464,09	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 100	100	3,53	3,27	21,87	131,2	54-1г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	5,25	3,43	38,21	204,88	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-3с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	6,44	5,92	29,94	199,2	
Итого за день		740	11,69	9,35	68,15	404,08	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	100	5,47	4,2	23,93	155,8	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	7,19	4,36	40,27	229,48	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,72	4,6	16,28	133,14	54-8с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	8,44	4,76	32,62	206,82	
Итого за день		740	15,63	9,12	72,89	436,3	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЕЧЕНЬЕ 30	30	2,28	2,94	22,32	124,74	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		250	4	3,1	38,66	198,42	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	6,88	2,94	34,84	193,28	
Итого за день		670	10,88	6,04	73,5	391,7	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	100	4,68	5,23	21,95	153,59	54-13к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	6,4	5,39	38,29	227,27	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне 200	200	1,53	4,58	8,68	88,68	82-2017 Ту
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	3,25	4,74	25,02	162,36	
Итого за день		740	9,65	10,13	63,31	389,63	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
---------	--	----------	--	--------------	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РИС ОТВАРНОЙ 100	100	2,4	3,2	24,3	135,7	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	4,12	3,36	40,64	209,38	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 200	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	6,88	2,94	34,84	193,28	
Итого за день		740	11	6,3	75,48	402,66	

Рацион: Неделя:2 День:пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 100	100	3,53	3,27	21,87	131,2	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		320	5,25	3,43	38,21	204,88	
Обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 на бульоне	200	4,72	5,76	13,6	125,52	54-4с
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Обед		420	6,44	5,92	29,94	199,2	
Итого за день		740	11,69	9,35	68,15	404,08	
Итого за период		7 295	125,15	90,02	672,74	4014,79	
Среднее значение за период			12,5	9	67,3	401,5	

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшениная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

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.