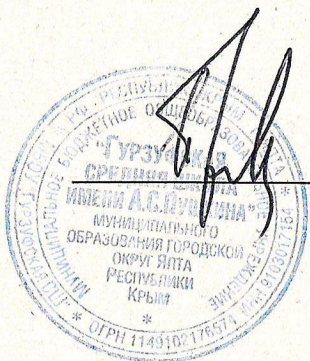


СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Гурзуфская СШ»



О.И. Проскурин

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Организация

по оказанию услуг

школьного питания»



З.С. Кириченко

ОСНОВНОЕ М Е Н Ю

для организации горячего питания обучающихся

(возрастная категория 7-11 лет и 12 лет и старше)

в МБОУ «Гурзуфская СШ»

с апреля 2022 г.

Рацион № 1 (1 смена)

**Основное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
(1 смена)**

возрастная группа: 7-11 лет

День	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая	205	5,10	10,72	52,93	291
	1	Бутерброд с маслом	45	3,56	7,49	14,89	136
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	6,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 1 день</i>	505	18,14	22,54	110,82	658
2 день		Горячее питание					
	70	Овощи натуральные соленные	60	0,50	0,06	1,02	6
	206	Макароны, запеченные с яйцом	180	11,14	18,15	31,80	324
	377	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	25,00	130
		<i>Итого 2 день</i>	515	18,91	19,28	91,02	607
3 день		Горячее питание					
	136	Овощи припущенные(морковь)	60	0,96	3,61	4,50	46
	399	Оладьи со сладким соусом	140/50	15,30	18,30	59,40	377
	376	Чай с сахаром, лимоном	222	0,13	0,02	15,00	62
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого 3 день</i>	502	19,27	22,35	96,90	572
4 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная овсяная	205	7,82	12,83	44,25	325
	1	Бутерброд с маслом	45	3,56	7,49	14,89	136
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	50	6,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 4 день</i>	505	20,86	24,65	102,14	692
5 день		Горячее питание					
	1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
	204	Макароны отварные с сыром	150/20	11,00	10,00	26,45	237
	378	Чай с сахаром, молоком	215	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого 5 день</i>	505	20,13	19,60	93,59	606
6 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная манная с маслом	205	7,82	12,83	44,25	325
	1	Бутерброд с маслом	45	3,56	7,49	14,89	136
	382	Какао с молоком	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	6,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 6 день</i>	505	21,30	24,65	102,14	692

1	2	3	4	5	6	7	8
7 день		Горячее питание					
	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	215	Омлет паровой	55	5,39	9,90	2,02	112
	303	Каша пшеничная с маслом	150	4,00	8,50	27,25	252
	376	Чай фруктовый	200	2,13	1,02	17,50	82
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	6,32	0,63	36,00	130
		<i>Итого 7 день</i>	525	18,34	20,11	83,79	582
8 день		Горячее питание					
	188	Запеканка творожная с рисом	120/30	13,40	18,02	59,30	354
	377	Чай с сахаром	215	0,13	0,02	15,20	62
	338	Плоды,ягоды(яблоки свежие)	120	0,48	0,48	11,80	57
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	6,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 8 день</i>	535	20,33	20,15	113,30	603
9 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,10	10,72	52,93	291
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	6,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого 9 день</i>	505	20,85	22,91	110,76	677
10 день		Горячее питание					
	401	Оладьи со сладким соусом	140/50	13,12	17,71	50,90	323
	378	Чай с сахаром,молоком	215	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого 10 день</i>	505	19,89	19,82	103,15	556
		В среднем за 10 дней, всего		19,80	21,61	100,76	625

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>,утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2120 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, - 2011

Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.- М.: ДеЛи плюс, 2012

Рацион № 1 (вторая смена)
Основное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
(2 смена)

возрастная группа: 7-11 лет

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148
	399	Блинчики со сладким соусом	120/30	13,12	15,71	50,90	323
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 1 день</i>	680	25,37	21,97	127,79	726
2 день		Горячее питание					
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,97	5,42	12,11	86
	294	Котлета куриная с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша "Артек"	100	4,00	4,50	25,00	152
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
		<i>Итого 2 день</i>	710	22,93	21,98	125,93	749
3 день		Горячее питание					
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	255	Печень по-строгановски	100	15,26	13,23	3,52	185
	302	Каша вязкая	100	4,00	4,50	25,00	152
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 3 день</i>	715	25,64	24,05	81,80	651
4 день		Горячее питание					
	56	Салат овощной с яблоками	60	1,00	0,11	4,32	21
	94	Рассольник со сметаной	250	2,20	5,20	15,58	118
	82	Сметана (в суп)	5	0,13	0,75	0,18	8
	204	Макароны отварные с сыром	150/20	11,00	10,00	26,45	237
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 4 день</i>	745	18,78	16,71	88,73	576
5 день		Горячее питание					
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	88	Щи со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	210	Омлет натуральный	57	5,45	9,90	1,08	145
	302	Каша ячневая вязкая	150	8,80	7,63	50,50	306
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 5 день</i>	752	21,13	23,91	105,88	771

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Горячее питание					
	ПР	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148
	234	Биточек рыбный	100	14,71	7,73	10,31	143
	305	Рис припущенный	150	4,85	5,73	48,80	266
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
		Итого 6 день	790	30,05	23,61	121,81	804
7 день		Горячее питание					
	99	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	204	Макароны отварные с сыром	150/20	11,00	10,00	26,45	237
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	75	4,32	0,63	27,00	130
		Итого 7 день	700	17,92	16,39	96,54	622
8 день		Горячее питание					
	70	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	5,42	12,11	86
	188	Запеканка творожная с рисом	120/30	10,40	8,01	59,30	354
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		Итого 8 день	720	17,35	14,14	114,63	638
9 день		Горячее питание					
	136	Овощи припущенные(морковь)	60	0,75	6,00	2,33	66,7
	82	Сметана (в борщ)	5	0,13	0,75	0,18	8
	82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	5,00	11,00	104
	401	Оладьи со сладким соусом	150	18,40	22,00	71,26	452
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		Итого 9 день	725	25,53	34,40	126,97	823
10 день		Горячее питание					
	112	Суп картофельный с макаронами	250	3,07	2,80	17,46	118
	478*	Омлет запеченный с кашей(рис)	115/150	15,63	24,93	50,84	490
	378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		Итого 10 день	775	24,54	29,71	111,20	819
В среднем за 10 дней, всего				22,92	22,69	110,13	718

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011
Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

2. Все первые блюда приготавливаются на курином бульоне и подаются с зеленью

Рацион № 2
**Основное меню двухразового питания для обучающихся льготных
категорий 1-4 классов**

возрастная группа: 7-11 лет

День	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая	205	5,10	10,72	52,93	291
	1	Бутерброд с маслом	45	3,56	7,49	14,89	136
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	505	16,14	21,54	110,82	658
		Обед					
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148
	399	Блинчики со сладким соусом	120/30	13,12	15,71	50,90	323
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого обед</i>	700	24,02	21,90	131,79	738
		Всего 1 день		40,16	43,44	242,61	1396
2 день		Горячее питание					
	70	Овощи натуральные соленные	60	0,50	0,06	1,02	6
	206	Макароны, запеченные с яйцом	180	10,14	17,15	31,80	324
	377	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	515	15,96	17,99	84,37	542
		Обед					
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,97	5,42	12,11	86
	294	Котлета рубленая	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша "Артек" с маслом	150	4,00	4,50	25,00	152
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
		<i>Итого обед</i>	760	22,94	22,17	114,68	704
		Всего 2 день		38,90	40,16	199,05	1246
3 день		Горячее питание					
	136	Овощи припущенные(морковь)	60	0,96	3,61	4,50	46
	399	Оладьи со сладким соусом	140/50	13,12	15,71	50,90	323
	377	Чай с сахаром, лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	522	19,97	20,18	106,60	605

1	2	3	4	5	6	7	8
3 день		Обед					
	82	Борщ со сметаной	310	2,29	12,65	13,26	133
	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
	302	Каша Артек	150	8,40	6,00	51,90	295
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого обед</i>	830	32,98	31,38	128,23	949
		Всего 3 день	1422	61	60,78	251,28	1745
4 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная овсяная	250	7,82	12,83	44,25	325
	3	Бутерброд с маслом	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого завтрак</i>	580	26,61	24,77	109,54	798
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	100	1,67	0,18	7,20	35
	94	Рассольник со сметаной	300	2,64	6,99	18,69	142
	294	Котлета рубленая куриная	100	19,40	27,04	5,20	302
	309	Макароны отварные	200	7,30	6,00	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого обед</i>	680	41,09	41,89	139,21	1061
		Всего 4 день	1260	67,70	66,66	248,75	1859
5 день		Горячее питание					
	3	Бутерброд с маслом	40	6,27	8,3	14,83	155
	204	Макароны отварные с сыром	200/20	12,00	11,00	27,35	247
	378	Чай с сахаром, молоком	215	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	555	25,04	21,41	94,43	635
		Обед					
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	100	0,83	0,10	1,70	10
	88	Щи со сметаной	300/5	2,16	5,90	13,08	125
	301	Кнели из кур	100	19,40	27,04	5,20	302
	302	Каша ячневая с маслом	150	8,40	6,00	51,90	295
	342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого обед</i>	935	39,87	40,58	134,34	1064
		Всего 5 день	1490	64,91	61,99	228,77	1699
6 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная манная с маслом	250	6,10	12,76	50,40	299
	3	Бутерброд с маслом	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	560	20,29	23,95	108,23	685

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148
	234	Биточек рыбный	100	14,71	9,51	12,01	143
	305	Рис припущенный	150	4,85	5,73	48,80	266
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5,32	1,63	27,00	130
		Итого обед	820	31,66	26,65	129,27	832
		Всего 6 день		55,27	49,63	267,03	1639
7 день		Горячее питание					
	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	215	Омлет паровой	55	5,39	9,90	1,02	112
	303	Каша пшеничная с маслом	150	4,00	4,50	25,00	152
	377	Чай фруктовый	215	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		Итого завтрак	515	15,34	16,11	69,24	462
		Обед					
	99	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	294	Котлета рубленая куриная	100	9,60	11,00	11,46	183
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	27,00	130
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
		Итого обед	765	26,34	22,52	134,95	867
		Всего 7 день		41,68	38,63	204,19	1329
8 день		Горячее питание					
	188	Запеканка творожная с рисом	120/30	12,40	8,01	59,30	354
	376	Чай с сахаром	215	0,13	0,02	15,20	62
	338	Фрукты, ягоды (яблоки свежие)	120	0,48	0,48	11,80	57
	ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,34	18,35	65
		Итого завтрак	535	15,38	8,85	104,65	538
		Обед					
	52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	3,77	51
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	5,42	12,11	86
	399	Блинчики с соусом	120/30	13,12	15,71	50,90	323
	377	Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	27,00	130
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
		Итого обед	870	24,74	26,03	135,98	782
		Всего 8 день		40,12	34,88	240,63	1320
9 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,10	10,72	52,93	291
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	8,3	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	27,00	130
		Итого завтрак	505	19,85	23,35	110,76	677

1	2	3	4	5	6	7	8
3 день		Обед					
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	255	Печень по-строгановски	100	15,26	13,23	3,52	185
	302	Каша пшениная вязкая	150	8,80	7,63	50,50	306
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого обед</i>	765	31,86	27,49	126,19	906
		Всего 3 день		51,83	47,67	232,79	1511
4 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная овсяная	205	7,82	12,83	44,25	325
	1	Бутерброд с маслом	45	6,27	8,3	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	5,32	1,63	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	500	23,01	25,46	93,43	646
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	60	1,00	0,11	4,32	21
	94	Рассольник со сметаной	250	2,35	6,00	15,80	126
	294	Котлета рубленая куриная	100	9,60	11,00	11,46	183
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	840	24,93	23,54	132,24	825
		Всего 4 день		47,94	49,00	225,67	1471
5 день		Горячее питание					
	1	Бутерброд с маслом	40	6,27	8,3	14,83	155
	204	Макароны отварные с сыром	150/20	11,00	10,00	26,45	237
	378	Чай с сахаром, молоком	215	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	27,00	130
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	505	25,99	20,70	102,18	690
		Обед					
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	88	Щи со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	301	Кнели из кур	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша ячневая вязкая	150	8,80	7,63	50,50	306
	342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	825	26,31	26,15	129,06	862
		Всего 5 день		52,30	46,85	231,24	1552
6 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная манная с маслом	205	5,10	10,72	52,93	291
	1	Бутерброд с маслом	45	6,27	8,3	14,83	155
	382	Какао с молоком	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	27,00	130
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	510	23,61	22,98	137,76	807

1	2	3	4	5	6	7	8
9 день		Обед					
	82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	5,00	11,00	104
	82	Сметана (в борщ)	5	0,13	0,75	0,18	1,8
	297/330	Фрикадельки в сметанном соусе	100	6,25	18,05	3,45	201
	302	Каша пшенная вязкая	150	8,80	7,63	50,50	306
	354	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	765	22,41	33,18	117,22	868
		Всего 9 день		42,26	56,53	227,98	1545
10 день		Горячее питание					
	401	Оладьи со сладким соусом	140/50	13,12	15,71	50,90	323
	378	Чай с сахаром, молоком	215	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный	50	4,32	0,63	27,00	130
	ПР	Хлеб ржаной	45	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	500	21,84	18,11	111,80	621
		Обед					
	101	Суп с рыбными консервами	250	8,80	5,30	0,80	94
	301	Кнели из кур	100	9,60	11,00	11,46	183
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	5,32	1,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	760	30,22	22,43	85,86	661
		Всего 10 день		52,06	40,54	197,66	1282
	В среднем за 10 дней, всего			46,25	44,73	226,89	1429

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача - Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011

Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

2. Все первые блюда готовятся на курином бульоне и подаются с зеленью

Рацион № 3
**Основное меню двухразового питания для обучающихся льготных
категорий 5-11 классов**

возрастная группа: 12-18 лет

День	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая	250	6,10	12,76	50,40	299
	1	Бутерброд с маслом	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого завтрак</i>	580	25	24,70	115,69	772
		Обед					
	102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,85	178
	399	Блинчики со сладким соусом	250	21,90	26,20	71,26	452
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб ржаной	45	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб пшеничный	45	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	800	35,85	33,73	164,11	962
		Всего 1 день	1380	60,74	58,43	279,80	1734
2 день		Горячее питание					
	70	Овощи натуральные соленные	100	0,83	0,10	1,70	10
	206	Макароны, запеченные с яйцом	250	14,20	23,80	44,20	540
	377	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,20	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	555	22,30	24,97	106,10	827
		Обед					
	98	Суп крестьянский с крупой	300	2,36	6,50	14,53	103
	294	Котлета рубленая с соусом	100	19,40	27,04	5,20	302
	302	Каша Артек	150	3,82	5,76	30,68	190
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,45	24,46	87
	ПР	Хлеб ржаной	40	5,76	0,63	27,00	130
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
		<i>Итого обед</i>	830	35,18	40,66	122,63	900
		Всего 2 день	1385	57	65,63	228,73	1727
3 день		Горячее питание					
	136	Овощи припущенные(морковь)	100	0,75	6,00	2,33	66,7
	399	Оладьи со сладким соусом	210	18,40	22,00	71,26	452
	376	Чай с сахаром, лимоном	222	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого завтрак</i>	592	28,14	29,40	123,05	796

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	95
	102	Суп картофельный гороховый	300	6,59	6,32	19,85	178
	234	Биточек рыбный	100	14,71	7,73	10,31	143
	305	Рис припущенный	200	6,50	7,60	65,00	355
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого обед</i>	880	38,40	30,31	157,38	1076
		Всего 6 день	1440	58,69	54,26	265,61	1761
7 день		Горячее питание					
	70	Овощи натуральные соленые	100	0,83	0,10	1,70	10
	215	Омлет паровой	110	10,78	19,80	2,04	224
	303	Каша пшеничная с маслом	150	4,00	4,50	25,00	152
	377	Чай фруктовый	215	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого завтрак</i>	570	24,66	25,80	78,40	665
		Обед					
	67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	140
	99	Суп овощной со сметаной	300/5	2,16	5,90	13,08	128
	294	Котлета рубленая куриная	100	9,60	11,00	11,46	183
	309	Макароны отварные	200	7,30	6,00	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого обед</i>	830	30,05	34,40	124,69	970
		Всего 7 день	1400	54,71	60,20	203,09	1635
8 день		Горячее питание					
	188	Запеканка творожная с рисом	250	13,00	10,01	74,10	442
	376	Чай с сахаром	215	0,13	0,02	15,20	62
	338	Плоды,ягоды	150	0,60	0,60	14,70	71
	ПР	Хлеб пшеничный	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	597	18,05	11,26	131,00	705
		Обед					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	2,35	10,00	10,50	85
	101	Суп картофельный с гречкой	300	2,40	6,50	17,44	103
	399	Блинчики с соусом	200	17,50	21,00	67,80	430
	377	Чай фруктовый	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный	30	4,32	0,63	27,00	130
	ПР	Хлеб ржаной	30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	810	31,02	38,78	164,94	940
		Всего 8 день	1407	49,07	50,04	295,94	1645
9 день		Горячее питание					
	182	Каша молочная рисовая	250	7,82	12,83	44,25	325
	3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого завтрак</i>	580	26,61	24,77	109,54	798

1	2	3	4	5	6	7	8
9 день		Обед					
	82	Борщ с капустой, картофелем	300	2,16	5,90	13,08	125
	82	Сметана (в борщ)	5	0,13	0,75	0,18	8
	297/330	Фрикадельки в сметанном соусе	100	6,25	18,05	3,45	201
	302	Каша пшеничная вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306
	354	Кисель из яблок сухих	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого обед</i>	705	22,70	33,21	128,65	911
		Всего 9 день	1285	49,31	57,98	238,19	1709
10 день		Горячее питание					
	401	Оладьи со сладким соусом	200/50	13,12	15,71	50,90	323
	378	Чай с сахаром, молоком	215	1,52	1,35	15,90	81
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	535	19,89	17,82	103,15	556
		Обед					
	101	Суп с рыбными консервами	300	10,60	6,40	1,00	113
	301	Кнели из кур	100	9,60	11,00	11,46	183
	309	Макароны отварные	200	7,30	6,00	26,40	169
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	8,92	1,38	34,46	217
		<i>Итого обед</i>	870	37,42	24,78	93,52	767
		Всего 10 день	1405	57,31	42,60	196,67	1323
	В среднем за 10 дней, всего			58,10	57,86	243,68	1684

Примечания:

1. Данное меню составлено на основании и с использованием следующих нормативных актов:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения>>, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под. ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011

Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012

2. Все первые блюда готовятся на курином бульоне и подаются с зеленью

