

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Кореизская СШ»



О.В. Баранов
«11» 01 2021



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Организация по оказанию услуг
школьного питания»


З.С.Кириченко

«11» 01 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся

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

в МБОУ «Кореизская СШ»

в 2021 г.

Примерное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
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	181	Каша молочная рисовая с маслом	210	0,88	3,62	4,95	56
	3	Бутерброд с сыром	30/20	7,75	2,5	17,7	111
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Кондитерские изделия	30	1,94	2,46	20,50	112
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 1 день</i>			<i>18,49</i>	<i>11,91</i>	<i>86,15</i>
2 день	61	Салат из моркови, яблок, кураги	60	1,52	5,13	13,80	105
	234	Биточек рыбный	50/50	14,71	4,81	10,31	143
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 2 день</i>			<i>26,18</i>	<i>15,09</i>	<i>92,71</i>
3 день	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	268	Биточек мясной паровой	50/50	8,95	14,60	10,09	209
	302	Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,10	38,64	244
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	131
		<i>Итого 3 день</i>			<i>22,44</i>	<i>21,41</i>	<i>91,75</i>
4 день	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	1,41	6,01	6,28	85
	ПР	Кефир	100	14,71	4,81	10,31	143
	204	Макароны отварные с сыром	150/20/10	12,69	14,93	31,98	313
	377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	61
	ПР	Кондитерские изделия	30	1,94	2,46	20,50	112
	<i>Итого 4 день</i>			<i>32,86</i>	<i>28,62</i>	<i>96,01</i>	<i>774</i>
5 день	222	Пудинг творожный с джемом	100/60	15,44	10,86	64,64	418
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
	338	Плоды,ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
		<i>Итого 5 день</i>			<i>18,32</i>	<i>11,72</i>	<i>117,88</i>
6 день	49	Салат витаминный	60	1,60	6,10	8,80	96
	294	Котлета с маслом	50/5	11,92	18,72	12,43	265
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	26,70	131
		<i>Итого 6 день</i>			<i>24,02</i>	<i>29,95</i>	<i>95,09</i>
7 день	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,31	4,50	38,90	221
	453	Кондитерские изделия	50	3,23	4,10	39,00	187
	377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 7 день</i>			<i>27,25</i>	<i>20,48</i>	<i>123,62</i>

1	2	3	4	5	6	7	8
8 день	3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	7,83	9,75	17,83	177
	181	Каша молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	21,97	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,92	0,40	0,18	90
		<i>Итого 8 день</i>			20,94	24,41	82,34
9 день	223	Запеканка творожная с джемом	100/60	17,90	12,10	54,80	400
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	338	Фрукты, ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 9 день</i>			26,22	15,83	107,60
10 день	49	Салат витаминный	60	1,60	6,10	8,80	96
	294	Котлета с маслом мясная	50/5	11,92	18,72	12,43	265
	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/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 10 день</i>			24,01	30,04	106,64
В среднем за 10 дней, всего				24,07	20,95	99,98	688

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 рецептов 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. -

общеобразовательных организациях Республики Крым, утвержденные совместным приказом министерства образования, науки и молодежи Республики Крым и Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю от 24 апреля №

Рацион № 2

Примерное 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		Завтрак						
	181	Каша молочная рисовая с маслом	210	0,88	3,62	4,95	56	
	3	Бутерброд с сыром	30/20	7,75	2,5	17,7	111	
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101	
	ПР	Кондитерские изделия	30	1,94	2,46	20,50	112	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого завтрак</i>			18,49	11,91	86,15	510
1 день		Обед						
	45	Салат из свежей капусты	60	0,80	2,00	4,02	36	
	102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	6,32	19,85	178	
	32	Печень тушеная в соусе	50/50	12,72	8,76	3,81	159	
	303	Каша гречневая вязкая	150	8,60	6,10	38,64	244	
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	5,84	0,79	35,64	178	
		<i>Итого обед</i>			34,71	24,13	129,96	910
		Всего 1 день			53,20	36,04	216,11	1420
	2 день		Завтрак					
61		Салат из моркови, яблок, кураги	60	1,52	5,13	13,80	105	
234		Биточек рыбный	50/50	14,71	4,81	10,31	143	
309		Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169	
377		Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	
ПР		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого завтрак</i>			26,18	15,09	92,71	609
		Обед						
99		Сметана (в суп)	5	0,13	0,75	0,18	8	
99		Суп овощной	250	1,91	5,96	10,98	114	
9/331		Тефтели в соусе	60/50	7,83	8,75	10,25	151	
310		Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	
ПР		Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
388		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	
		<i>Итого обед</i>			17,73	20,69	92,18	634
	Всего 2 день			43,91	35,78	184,89	1243	
3 день		Завтрак						
	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6	
	268	Биточек мясной паровой	50/50	8,95	14,60	10,09	209	
	302	Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,10	38,64	244	
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	131	
	<i>Итого завтрак</i>			22,44	21,41	91,75	650	

1	2	3	4	5	6	7	8
3 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	60	0,80	2,00	3,90	36
	112	Суп картофельный с макаронами	250	3,07	2,80	15,68	109
	291	Плов из кур	50/100	19,06	11,78	46,90	343
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	131
		<i>Итого обед</i>		27,36	17,33	118,57	738
	Всего 3 день		49,80	38,74	210,32	1388	
4 день		Завтрак					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	1,41	6,01	6,28	85
	ПР	Кефир	100	14,71	4,81	10,31	143
	204	Макароны отварные с сыром	150/20/10	12,69	14,93	31,98	313
	377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	61
	ПР	Кондитерские изделия	30	1,94	2,46	20,50	112
	<i>Итого завтрак</i>		32,86	28,62	96,01	774	
4 день		Обед					
	59	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	4,70	49
	94	Рассольник со сметаной	250	2,20	5,20	15,58	118
	268	Котлеты мясные	80/10	13,20	19,36	11,46	275
	302	Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,10	38,64	244
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,90	2,50	4,00	50
	<i>Итого обед</i>		28,57	36,59	121,64	932	
	Всего 4 день		61,43	65,21	217,65	1706	
5 день		Завтрак					
	222	Пудинг творожный с джемом	100/60	15,44	10,86	64,64	418
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
	338	Фрукты, ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
		<i>Итого завтрак</i>		18,32	11,72	117,88	649
		Обед					
42	Салат картофельный с сол.огурцом	60	1,04	3,70	5,50	60	
82	Борщ со сметаной	250	1,80	4,92	10,90	104	
289	Рагу из кур	50/125	12,56	11,72	15,20	217	
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	61	
	<i>Итого обед</i>		17,60	20,89	71,54	557	
	Всего 5 день		35,92	32,61	189,42	1206	
6 день		Завтрак					
	49	Салат витаминный	60	1,60	6,10	8,80	96
	294	Котлета с маслом	50/5	11,92	18,72	12,43	265
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	26,70	131
	<i>Итого завтрак</i>		24,02	29,95	95,09	749	

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день	Обед						
	67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	8
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148
	229	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105
	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	50/30	5,84	0,79	35,64	178
		<i>Итого обед</i>		27,46	23,07	129,87	793
		Всего 6 день		51,48	53,02	224,96	1542
7 день	Завтрак						
	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,31	4,50	38,90	221
	453	Кондитерские изделия	50	3,23	4,10	39,00	187
	377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>		27,25	20,48	123,62	785
	Обед						
	ПР	Икра кабачковая	60	0,60	2,90	3,20	42
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,50	4,90	6,10	76
	260	Гуляш из говядины	50/50	14,60	16,80	2,90	221
	303	Каша гречневая вязкая	200	6,01	6,68	27,33	194
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,09	32,00	133
	<i>Итого обед</i>		25,42	31,46	103,54	799	
	Всего 7 день		52,67	51,94	227,16	1584	
8 день	Завтрак						
	3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	7,83	9,75	17,83	177
	181	Каша молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	21,97	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,92	0,40	0,18	90
		<i>Итого завтрак</i>		20,94	24,41	82,34	677
	Обед						
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	1,41	6,01	6,28	85
	99	Суп овощной	250	1,91	5,96	10,98	115
	ПР	Сметана (в суп)	5гр	0,13	0,75	0,18	8
	290	Куры тушеные в соусе	50/50	13,28	10,84	2,90	162
	312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>		25,82	30,87	95,35	771
	Всего 8 день		46,76	55,28	177,69	1448	
9 день	Завтрак						
	223	Запеканка творожная с джемом	100/60	17,90	12,10	54,80	400
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	338	Плоды, ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого завтрак</i>		26,22	15,83	107,60	678	

1	2	3	4	5	6	7	8
9 день		Обед					
	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	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
	280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,80	11,54	11,08	186
	302	Каша пшеничная вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	5,84	0,79	35,64	178
	354	Кисель из яблок сухих	200	0,11	0,12	25,09	119
		<i>Итого обед</i>		25,98	25,89	134,51	907
		Всего 9 день		52,20	41,72	242,11	1585
10 день		Завтрак					
	49	Салат витаминный	60	1,60	6,10	8,80	96
	294	Котлета с маслом мясная	50/5	11,92	18,72	12,43	265
	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/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>		24,01	30,04	106,64	793
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	60	0,70	0,11	4,32	21
	112	Суп картофельный с макаронами	250	3,07	2,80	15,68	109
	291	Плов из кур	50/100	19,06	11,78	46,90	343
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	5,84	0,79	35,64	178
	<i>Итого обед</i>		29,67	15,48	122,74	736	
	Всего 10 день		57,84	45,52	229,38	1529	
	В среднем за 10 дней, всего		50,52	45,59	211,97	1465	

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.-

общеобразовательных организациях Республики Крым, утвержденные совместным приказом министерства образования, науки и молодежи Республики Крым и Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю от 24 апреля №

Рацион № 3

Примерное 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		Завтрак						
	181	Каша молочная рисовая с маслом	210	0,88	3,62	4,95	56	
	3	Бутерброд с сыром	30/20	7,75	2,5	17,7	111	
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101	
	ПР	Кондитерские изделия	30	1,94	2,46	20,50	112	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого завтрак</i>		<i>18,49</i>	<i>11,91</i>	<i>86,15</i>	<i>510</i>	
		Обед						
	45	Салат из свежей капусты	100	1,33	3,33	6,70	60	
	102	Суп картофельный с горохом	300	10,98	10,50	33,08	296	
	32	Печень тушеная в соусе	50/50	12,72	8,76	3,81	159	
	303	Каша гречневая вязкая	200	8,60	6,10	38,64	244	
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,84	0,79	35,64	178	
	<i>Итого обед</i>		<i>39,63</i>	<i>29,64</i>	<i>145,87</i>	<i>1052</i>		
	Всего 1 день		58,12	41,55	232,02	1562		
2 день		Завтрак						
	61	Салат из моркови, яблок, кураги	100	2,50	8,55	23,00	175	
	234	Биточек рыбный	50/50	14,71	4,81	10,31	143	
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169	
	377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого завтрак</i>		<i>27,16</i>	<i>18,51</i>	<i>101,91</i>	<i>679</i>	
		Обед						
	56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35	
	99	Суп овощной	300	2,04	6,71	11,16	190	
	9/331	Тефтели в соусе	60/50	7,83	8,75	10,25	151	
	310	Картофель отварной	200	2,86	4,32	23,01	142	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	
	<i>Итого обед</i>		<i>18,89</i>	<i>20,87</i>	<i>99,38</i>	<i>736</i>		
	Всего 2 день		46,05	39,38	201,29	1416		
3 день		Завтрак						
	70	Овощи натуральные соленые	100	0,83	0,10	1,70	10	
	268	Биточек мясной паровой	50/50	8,95	14,60	10,09	209	
	302	Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,10	38,64	244	
	376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	131	
	<i>Итого завтрак</i>		<i>22,77</i>	<i>21,45</i>	<i>92,43</i>	<i>654</i>		

	2	3	4	5	6	7	8
3 день	Обед						
	ПР	Икра кабачковая	100	1,33	3,33	6,50	60
	112	Суп картофельный с макаронами	300	3,64	3,36	18,81	131
	291	Плов из кур	50/100	19,06	11,78	46,90	343
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	131
		<i>Итого обед</i>		28,46	19,22	124,30	784
	Всего 3 день		51,23	40,67	216,73	1438	
4 день	Завтрак						
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	2,35	10,00	10,50	85
	ПР	Кефир	100	14,71	4,81	10,31	143
	204	Макароны отварные с сыром	150/20/10	12,69	14,93	31,98	313
	377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	61
	ПР	Кондитерские изделия	30	1,94	2,46	20,50	112
	<i>Итого завтрак</i>		33,80	32,61	100,23	774	
4 день	Обед						
	59	Салат из моркови с яблоком	100	0,85	5,21	7,83	82
	94	Рассольник со сметаной	300	2,64	6,24	18,69	142
	268	Котлеты мясные	80/10	13,20	19,36	11,46	275
	302	Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,10	38,64	244
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,90	2,50	4,00	50
	<i>Итого обед</i>		29,35	39,71	127,88	988	
	Всего 4 день		63,15	72,32	228,11	1763	
5 день	Завтрак						
	222	Пудинг творожный с джемом	150/60	23,16	16,29	96,96	627
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,74	0,68	36,70	130
	338	Фрукты,ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
		<i>Итого завтрак</i>		28,41	17,49	168,55	923
	Обед						
	42	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,73	6,16	9,16	100
	82	Борщ со сметаной	300	2,16	5,90	13,08	125
	289	Рагу из кур	50/125	12,56	11,72	15,20	217
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115	
ПР	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	4,08	0,78	23,88	122	
	<i>Итого обед</i>		20,69	24,72	89,32	679	
	Всего 5 день		49,10	42,21	257,87	1602	
6 день	Завтрак						
	49	Салат витаминный	100	2,66	10,16	14,66	160
	294	Котлета с маслом	50/5	11,92	18,72	12,43	265
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,00	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	26,70	131
	<i>Итого завтрак</i>		25,08	34,01	100,95	813	

	2	3	4	5	6	7	8
6 день	Обед						
	67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	13
	102	Суп картофельный с горохом	300	10,98	10,50	33,08	296
	229	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105
	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	50/30	5,84	0,79	35,64	178
		<i>Итого обед</i>		33,50	32,28	149,36	946
	Всего 6 день		58,58	66,29	250,31	1759	
7 день	Завтрак						
	70	Овощи натуральные соленые	100	0,83	0,10	1,70	10
	255	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,31	4,50	38,90	221
	453	Кондитерские изделия	50	3,23	4,10	39,00	187
	377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>		27,25	20,48	123,62	785
	Обед						
	ПР	Икра кабачковая	100	1,33	3,33	6,50	60
	98	Суп крестьянский с крупой	3600	1,80	5,88	7,32	91
	260	Гуляш из говядины	50/50	14,60	16,80	2,90	221
	303	Каша гречневая вязкая	200	6,01	6,68	27,33	194
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,09	32,00	133	
	<i>Итого обед</i>		26,45	32,87	108,06	832	
	Всего 7 день		53,70	53,35	231,68	1617	
8 день	Завтрак						
	3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/15	7,83	9,75	17,83	177
	181	Каша молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	21,97	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,92	0,40	0,18	90
		<i>Итого завтрак</i>		20,94	24,41	82,34	677
	Обед						
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	2,35	10,00	10,50	85
	99	Суп овощной	300	2,04	6,71	11,16	190
	ПР	Сметана (в суп)	5гр	0,13	0,75	0,18	8
	290	Куры тушеные в соусе	50/50	13,28	10,84	2,90	162
	312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого обед</i>		26,89	35,61	99,75	846	
	Всего 8 день		47,83	60,02	182,09	1523	
9 день	Завтрак						
	223	Запеканка творожная с джемом	150/60	23,16	16,29	96,96	627
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	338	Плоды,ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого завтрак</i>		31,48	20,02	149,76	905	

1	2	3	4	5	6	7	8	
9 день	Обед							
	70	Овощи натуральные соленые	100	0,83	0,10	1,70	10	
	82	Сметана (в борщ)	5	0,13	0,75	0,18	8	
	82	Борщ с капустой, картофелем	300	2,16	5,90	13,08	125	
	280	Фрикадельки в соусе	55/50	8,80	11,54	11,08	186	
	302	Каша пшеничная вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	5,84	0,79	35,64	178	
	354	Кисель из яблок сухих	200	0,11	0,12	25,09	119	
		<i>Итого обед</i>		26,67	26,83	137,27	932	
		Всего 9 день		58,15	46,85	287,03	1837	
10 день	Завтрак							
	49	Салат витаминный	100	2,66	10,16	14,66	160	
	294	Котлета с маслом мясная	50/5	11,92	18,72	12,43	265	
	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/ржаной	30/30	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого завтрак</i>		25,07	34,10	112,50	857	
	Обед							
	56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35	
	112	Суп картофельный с макаронами	300	3,64	3,36	18,81	131	
	291	Плов из кур	50/100	19,06	11,78	46,90	343	
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	5,84	0,79	35,64	178	
		<i>Итого обед</i>		30,70	16,11	128,75	772	
		Всего 10 день		57,84	50,21	241,25	1629	
В среднем за 10 дней, всего			54,38	51,29	232,84	1615		

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.-

общеобразовательных организациях Республики Крым, утвержденные совместным приказом министерства образования, науки и молодежи Республики Крым и Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю от 24 апреля №

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