

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Корейзская СШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Организация

по оказанию услуг

«ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



З.С. Кириченко



О.В. Баранов

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся
(возрастная категория 7-11 лет и 12 лет и старше)

в МБОУ «Корейзская СШ»

с ноября 2021 г.

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						
	182	Каша молочная рисовая	220	5,10	10,72	42,36	251
	3	Бутерброд с сыром	50	7,75	2,5	17,7	111
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	500	18,82	16,26	94,41	528
	Обед						
	45	Салат из капусты	60	0,80	2,00	4,02	36
	102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	6,32	19,85	178
	2	Печень тушеная в соусе	100	12,72	18,76	3,81	249
	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	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	820	33,19	33,97	121,32	952
	Всего 1 день		52,01	50,23	215,73	1480	
2 день	Завтрак						
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	1,41	6,01	6,28	85
	234	Биточек рыбный	100	14,71	4,81	10,31	143
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	377	Чай с сахаром, лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	576	24,63	15,76	76,19	546
	Обед						
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,50	4,90	6,10	76
	252	Сосиска с соусом	100	6,25	18,05	3,45	201
	312	Картофельное пюре	150	2,86	4,32	23,01	142
	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>	825	18,48	28,58	99,69	708	
	Всего 2 день		43,11	44,34	175,88	1255	
3 день	Завтрак						
	20/21	Салат из огурцов(свеж/солен)	60	0,45	3,61	1,40	40
	268	Биточек мясной паровой	100	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	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
	<i>Итого завтрак</i>	560	20,95	24,75	83,13	640	

1	2	3	4	5	6	7	8
3 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	204	Макароньы отварные с сыром	150/20	8,46	10,00	21,32	209
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	820	15,96	21,76	89,11	651
	Всего 3 день		36,91	46,51	172,24	1291	
4 день		Завтрак					
	182	Каша молочная овсяная	220	5,10	10,72	42,36	251
	3	Бутерброд с сыром	50	7,75	2,5	17,7	111
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	500	18,82	16,26	94,41	528
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	60	0,70	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
	79/331	Тефтели в соусе	110	7,83	18,75	10,25	241
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,31	4,50	38,90	221
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого обед</i>	835	22,65	30,24	143,49	935	
	Всего 4 день		41,47	46,50	237,90	1463	
5 день		Завтрак					
	42	Салат картофельный с сол.огурцом	60	1,04	3,70	5,50	60
	212	Омлет с сосисками	150	15,91	28,92	32,03	359
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
	338	Плоды,ягоды(яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47
		<i>Итого завтрак</i>	560	20,30	33,46	80,33	613
		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
	294	Котлета куриная с соусом	100	13,20	19,36	11,46	275
	302	Каша пшеничная вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306
	342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого обед</i>	825	28,91	33,51	129,06	954	
	Всего 5 день		49,21	66,97	209,39	1567	
6 день		Завтрак					
	45	Салат из капусты	60	0,80	2,00	4,02	36
	252	Сосиска с соусом	100	6,25	18,05	3,45	201
	309	Макароньы 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	50	2,88	0,42	18,00	87
	<i>Итого завтрак</i>	560	16,11	24,97	72,63	581	

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148
	234	Биточек рыбный	100	14,71	4,81	10,31	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	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	820	31,20	22,09	127,99	846
	Всего 6 день		47,31	47,06	200,62	1427	
7 день		Завтрак					
	70	Овощи натуральные соленые	60	0,50	0,06	1,02	6
	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,31	4,50	38,90	221
	377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	560	23,08	16,23	76,64	561
		Обед					
	67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	8
	99	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	280	Фрикадельки в соусе	105	8,80	11,54	11,08	186
	309	Макароньки 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	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого обед</i>	820	22,06	28,45	111,94	748	
	Всего 7 день		45,14	44,68	188,58	1309	
8 день		Завтрак					
	3	Бутерброд с маслом, сыром	50	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	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	500	20,39	24,35	100,51	652
		Обед					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	1,41	6,01	3,80	85
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	2,70	12,11	86
	294	Биточек куриный с соусом	100	13,20	19,36	11,46	275
	302	Каша ячневая вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306
	377	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 обед</i>	870	29,86	36,35	120,07	944
	Всего 8 день		50,25	60,70	220,58	1596	
9 день		Завтрак					
	222	Пудинг творожный с повидлом	160	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	40	2,37	0,34	18,35	65
	<i>Итого завтрак</i>	500	24,27	15,54	98,95	613	

1	2	3	4	5	6	7	8
9 день		Обед					
	70/71	Овощи натур(свежие/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
	252	Сосиска с соусом	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/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого обед</i>	880	21,91	32,24	118,24	874
	Всего 9 день		46,18	47,78	217,19	1487	
10 день		Завтрак					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71
	294	Котлета куриная с соусом	100	13,20	19,36	11,46	275
	309	Макаронные отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Кефир	100	14,71	4,81	10,31	143
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого завтрак</i>	660	37,56	34,45	85,99	807
		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	250	21,46	14,66	71,92	479
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130	
	<i>Итого обед</i>	820	30,55	18,20	139,12	824	
	Всего 10 день		68,11	52,65	225,11	1631	
	В среднем за 10 дней, всего		47,97	50,74	206,32	1451	

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.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

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

Рацион № 1 (вторая смена)
Примерное 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		Обед					
	45	Салат из капусты	60	0,80	2,00	4,02	36
	102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	6,32	19,85	178
	2	Печень тушеная в соусе	100	12,72	18,76	3,81	249
	303	Каша гречневая вязкая	150	8,60	6,10	38,64	244
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 1 день</i>		820	33,10	33,83	108,32
2 день		Обед					
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,50	4,90	6,10	76
	252	Сосиска с соусом	100	6,25	18,05	3,45	201
	305	Рис припущенный	150	4,85	5,73	48,80	266
	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	1,16	0,30	47,26	196
	<i>Итого 2 день</i>		825	20,95	30,01	151,98	940
3 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71
	82	Борщ со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122
	204	Макароны отварные с сыром	150/20	8,46	10,00	21,32	209
	352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,12	25,09	119
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого 3 день</i>		820	15,96	21,76	89,11	651
4 день		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	60	0,70	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
	79/331	Тефтели в соусе	110	7,83	18,75	10,25	241
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,31	4,50	38,90	221
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого 4 день</i>		835	22,65	30,24	143,49	935
5 день		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
	294	Котлета куриная с соусом	100	13,20	19,36	11,46	275
	302	Каша пшеничная вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306
	342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	28,00	115
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 5 день</i>		825	28,91	33,51	129,06

1	2	3	4	5	6	7	8	
6 день		Обед						
	ПР	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71	
	102	Суп картофельный гороховый	250	5,50	5,30	16,50	148	
	234	Биточек рыбный	100	14,71	4,81	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 пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого 6 день</i>		820	30,59	21,83	122,23	818
7 день		Обед						
	67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	8	
	99	Суп овощной со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,08	122	
	280	Фрикадельки в соусе	105	8,80	11,54	11,08	186	
	309	Макаронны 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	60	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого 7 день</i>		820	22,06	28,45	111,94	748
8 день		Обед						
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	1,41	6,01	3,80	85	
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	2,70	12,11	86	
	478*	Омлет запеченный с кашей(рис)	115/150	15,63	24,93	50,84	490	
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого 8 день</i>		870	23,43	34,29	108,75	851
	9 день		Обед					
70/71		Овощи натур(свежие/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	
252		Сосиска с соусом	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/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130	
	<i>Итого 9 день</i>		880	21,91	32,24	118,24	874	
10 день		Обед						
	62	Салат из моркови с сахаром	60	0,73	0,10	6,90	49	
	112	Суп картофельный с макаронами	250	3,07	2,80	15,68	109	
	188	Запеканка творожная с рисом	150/30	10,40	8,01	59,30	354	
	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	
		<i>Итого 10 день</i>		820	20,04	12,89	124,78	723
		В среднем за 10 дней, всего			23,96	27,91	120,79	839

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.-М.: ДеЛи плюс, 2012

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

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

возрастная группа: 12-18 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	Завтрак						
	182	Каша молочная рисовая	250	6,10	12,76	50,40	299
	3	Бутерброд с сыром	50	7,75	2,5	17,7	111
	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	<i>550</i>	<i>20</i>	<i>18,30</i>	<i>102,45</i>	<i>576</i>
	Обед						
	45	Салат из капусты	100	1,32	3,25	6,47	60
	102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,85	178
	2	Печень тушеная в соусе	100	12,72	18,76	3,81	249
	303	Каша гречневая вязкая	200	11,46	8,12	51,52	326
	342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28,00	115
		Хлеб пшеничный/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214
		<i>Итого обед</i>	<i>980</i>	<i>39,01</i>	<i>39,45</i>	<i>148,65</i>	<i>1142</i>
	Всего 1 день	1530	58,83	57,75	251,10	1718	
2 день	Завтрак						
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	2,35	10,00	10,50	85
	234	Биточек рыбный	100	14,71	4,81	10,31	143
	309	Макаронные отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	377	Чай с сахаром, лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	<i>617</i>	<i>27,01</i>	<i>19,96</i>	<i>89,41</i>	<i>589</i>
	Обед						
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	100	0,83	0,10	1,70	10
	98	Суп крестьянский с крупой	300	1,80	5,88	7,32	91
	252	Сосиска с соусом	150	9,40	27,04	5,20	302
	312	Картофельное пюре	200	3,82	5,76	30,68	190
	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>	<i>985</i>	<i>23,22</i>	<i>40,03</i>	<i>111,01</i>	<i>876</i>	
	Всего 2 день	1602	50	59,99	200,42	1465	
3 день	Завтрак						
	20/21	Салат из огурцов(свеж/солен)	100	0,75	6,00	2,33	66,7
	268	Биточек мясной паровой	100	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	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого завтрак</i>	<i>610</i>	<i>22,69</i>	<i>27,35</i>	<i>93,06</i>	<i>710</i>	

1	2	3	4	5	6	7	8
6 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	100	1,33	3,33	6,50	60
	102	Суп картофельный гороховый	300	6,59	6,32	19,85	178
	234	Биточек рыбный	100	14,71	4,81	10,31	143
	305	Рис припущенный	200	4,85	5,76	50,04	272
	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214
		<i>Итого обед</i>	880	34,92	23,34	146,46	955
	Всего 6 день	1490	53,00	49,85	230,77	1603	
7 день		Завтрак					
	70	Овощи натуральные соленые	100	0,83	0,10	1,70	10
	255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
	302	Каша пшеничная с маслом	200	8,40	6,00	51,90	295
	377	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 завтрак</i>	660	26,94	17,98	99,32	682
		Обед					
	67	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	13
	99	Суп овощной со сметаной	300/5	2,16	5,90	13,08	128
	280	Фрикадельки в соусе	105	8,80	11,54	11,08	186
	309	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224
	349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214
	<i>Итого обед</i>	580	27,15	36,42	137,71	898	
	Всего 7 день	1240	54,09	54,40	237,03	1580	
8 день		Завтрак					
	3	Бутерброд с маслом, сыром	50	7,83	9,75	17,83	177
	181	Каша молочная манная	250	6,94	12,18	48,10	331
	382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	21,97	119
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	530	21,22	25,81	106,25	691
		Обед					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	100	2,35	10,00	10,50	85
	101	Суп картофельный с гречкой	300	2,40	3,24	14,53	103
	294	Биточек куриный с соусом	100	13,20	19,36	11,46	275
	302	Каша ячневая вязкая	200	8,80	7,63	50,50	306
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214
		<i>Итого обед</i>	880	33,64	43,09	141,19	1045
	Всего 8 день	1410	54,86	68,90	247,44	1736	
9 день		Завтрак					
	222	Пудинг творожный с повидлом	210	23,50	15,90	72,00	525
	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	30	2,37	0,34	18,35	65
	<i>Итого завтрак</i>	540	29,87	19,34	116,15	738	

1	2	3	4	5	6	7	8
9 день	Обед						
	70/71	Овощи натур(свежие/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
	252	Сосиска с соусом	150	9,40	27,04	5,20	302
	302	Каша пшениная 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/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214
		<i>Итого обед</i>	<i>1035</i>	<i>28,19</i>	<i>44,38</i>	<i>134,75</i>	<i>1084</i>
	Всего 9 день	1575	58,06	63,72	250,90	1822	
10 день	Завтрак						
	ПР	Икра кабачковая	100	1,33	3,33	6,50	60
	294	Котлета куриная с соусом	100	13,20	19,36	11,46	275
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Кефир	100	14,71	4,81	10,31	143
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	<i>710</i>	<i>39,19</i>	<i>32,65</i>	<i>96,87</i>	<i>839</i>
	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	300	20,86	13,93	59,00	446
	389	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85
ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214	
	<i>Итого обед</i>	<i>980</i>	<i>33,42</i>	<i>20,31</i>	<i>144,21</i>	<i>911</i>	
	Всего 10 день	1690	72,61	52,96	241,08	1750	
В среднем за 10 дней, всего				54,49	58,09	235,20	1653

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.-М.: - ДеЛи плюс, 2012

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