

Приложение № 3
к Муниципальному
контракту № 8
от «08» 11 2021г

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Кореизская СШ»



О.В. Баранов

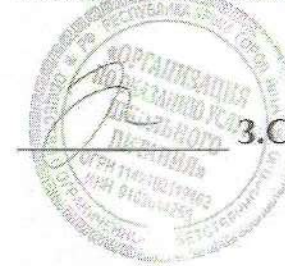
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Организация

по оказанию услуг

школьного питания»



З.С. Кириченко

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся

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

в МБОУ «Кореизская СШ»

с ноября 2021 г.



Рацион № 1 (1 смена)

Примерное меню горячего питания для обучающихся 1-4 классов
(1 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		Завтрак					
	182	Каша молочная рисовая	220	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	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого 1 день</i>	<i>500</i>	<i>16,90</i>	<i>21,62</i>	<i>102,11</i>	<i>612</i>
2 день		Завтрак					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	0,90	3,60	3,80	51
	234	Биточек рыбный	100	14,71	7,00	12,01	143
	309	Макаронь 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 2 день</i>	<i>576</i>	<i>24,12</i>	<i>15,54</i>	<i>75,41</i>	<i>512</i>
3 день		Завтрак					
	20/21	Салат из огурцов(свеж/солен)	60	0,45	3,61	1,40	40
	268	Биточек мясной паровой	100	11,25	14,60	10,09	216
	303	Каша гречневая с маслом	150	4,60	5,00	20,50	145
	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 3 день</i>	<i>560</i>	<i>19,25</i>	<i>23,65</i>	<i>64,99</i>	<i>548</i>
4 день		Завтрак					
	182	Каша молочная овсяная	220	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	3,16	2,70	16,00	101
	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого 4 день</i>	<i>500</i>	<i>19,62</i>	<i>23,73</i>	<i>93,43</i>	<i>646</i>
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	2,30	350
	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 5 день</i>	<i>560</i>	<i>20,30</i>	<i>33,46</i>	<i>50,60</i>	<i>604</i>
6 день		Завтрак					
	45	Салат из капусты	60	0,80	2,00	4,02	36
	243	Сосиска с соусом	100	6,25	18,05	3,45	201
	309	Макаронь отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,09	32,00	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого 6 день</i>	<i>560</i>	<i>16,11</i>	<i>25,06</i>	<i>83,87</i>	<i>626</i>

1	2	3	4	5	6	7	8
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
	303	Каша пшеничная с маслом	150	4,00	4,50	25,00	152
	376	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 7 день</i>		560	20,77	16,23	62,74
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 8 день</i>		500	20,39	24,35	100,51
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 9 день</i>		500	24,27	15,54	98,95
10 день	Завтрак						
	ПР	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57
	294	Котлета куриная с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	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	50	2,88	0,42	18,00	87
		<i>Итого 10 день</i>		660	33,42	24,95	85,57
В среднем за 10 дней, всего				21,52	22,41	81,82	601

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

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	5,49	5,27	16,54	148
	261/332	Печень тушенная в соусе	100	2,72	8,67	3,81	159
	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	22,00	22,69	105,01
2 день		Обед					
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,97	5,42	12,11	86
	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	0,67	0,09	32,01	133
	<i>Итого 2 день</i>		825	20,93	30,32	142,74	887
3 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57
	82	Борщ 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
	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	17,96	20,62	93,82
4 день		Обед					
	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
	279/331	Тефтели в соусе	110	7,83	18,75	10,25	241
	302	Каша пшеничная с маслом	150	6,00	5,00	39,00	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	22,64	30,74	143,59	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	9,60	11,00	11,46	183
	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	25,31	25,15	129,06

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	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 пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 6 день</i>		820	30,05	23,61	121,81
7 день		Обед					
	67	Винегрет овощной	60	0,10	7,00	4,70	85
	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	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	60	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого 7 день</i>		820	21,32	29,43	112,27
8 день		Обед					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	0,85	3,62	3,77	51
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	5,42	12,11	86
	478*	Омлет запеченный с кашей(рис)	115/150	15,63	24,93	50,84	490
	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 8 день</i>		870	22,93	34,62	108,92	819
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	17,46	118
	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	126,56	732
В среднем за 10 дней, всего				22,51	26,23	120,20	818

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 приготавливаются на курином бульоне и подаются с зеленью

Рацион № 2
**Примерное меню двухразового питания для обучающихся льготных
 категорий 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		Завтрак					
	182	Каша молочная рисовая	220	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	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	<i>500</i>	<i>16,90</i>	<i>21,62</i>	<i>102,11</i>	<i>612</i>
		Обед					
	45	Салат из капусты	60	0,80	2,00	4,02	36
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148
	261/332	Печень тушеная в соусе	100	2,72	8,67	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	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого обед</i>	<i>820</i>	<i>22,09</i>	<i>22,83</i>	<i>118,01</i>	<i>832</i>	
	Всего 1 день		38,99	44,45	220,12	1444	
2 день		Завтрак					
	55	Салат из свеклы с огурцом сол.	60	0,90	3,60	3,80	51
	234	Биточек рыбный	100	14,71	7,00	12,01	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>	<i>576</i>	<i>24,12</i>	<i>15,54</i>	<i>75,41</i>	<i>512</i>
		Обед					
	70/71	Овощи натур(свежие/соленые)	60	0,50	0,06	1,02	6
	98	Суп крестьянский с крупой	250	1,97	5,42	12,11	86
	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>	<i>825</i>	<i>18,95</i>	<i>29,10</i>	<i>105,70</i>	<i>718</i>	
	Всего 2 день		43,07	44,64	181,11	1231	
3 день		Завтрак					
	20/21	Салат из огурцов(свеж/солен)	60	0,45	3,61	1,40	40
	268	Биточек мясной паровой	100	11,25	14,60	10,09	216
	302	Каша гречневая с маслом	150	8,60	6,09	38,64	245
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный	50	2,88	0,42	18,00	87
	<i>Итого завтрак</i>	<i>560</i>	<i>23,25</i>	<i>24,74</i>	<i>83,13</i>	<i>648</i>	

1	2	3	4	5	6	7	8
3 день	Обед						
	ПР	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57
	82	Борщ 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
	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	17,96	20,62	93,82	665
		Всего 3 день		41,21	45,36	176,95	1313
4 день	Завтрак						
	182	Каша молочная овсяная	220	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	30	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	500	20,06	23,73	93,43	646
	Обед						
	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
	279/331	Тефтели в соусе	110	7,83	18,75	10,25	241
	302	Каша пшеничная с маслом	150	4,00	4,50	25,00	152
	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	20,64	30,24	129,59	866
	Всего 4 день		40,70	53,97	223,02	1512	
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	2,30	350
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,32	0,63	27,00	130
	338	Фрукты, ягоды (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47
		<i>Итого завтрак</i>	560	21,74	33,67	59,60	647
	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	9,60	11,00	11,46	183
	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	25,31	25,15	129,06	862
	Всего 5 день		47,05	58,82	188,66	1509	
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	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,09	32,00	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого завтрак</i>	560	17,55	25,27	92,87	669	

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	7,73	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	30,66	23,87	127,57	832
	Всего 6 день		48,21	49,14	220,44	1501	
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	4,00	4,50	25,00	152
	377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,32	0,63	27,00	130
		<i>Итого завтрак</i>	560	22,21	16,44	71,74	535
		Обед					
	67	Винегрет овощной	60	0,10	7,00	4,70	85
	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	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	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого обед</i>	820	21,32	29,43	112,27	825	
	Всего 7 день		43,53	45,87	184,01	1360	
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	0,85	3,62	3,77	51
	101	Суп картофельный с гречкой	250	2,00	5,42	12,11	86
	294	Биточек куриный с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша ячневая вязкая	200	6,40	6,00	41,20	243
	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	23,30	26,69	110,74	755
	Всего 8 день		43,69	51,04	211,25	1407	
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	Плоды,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 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	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	0,60	4,20	4,20	57	
	294	Котлета куриная с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183	
	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	50	4,32	0,63	27,00	130	
		<i>Итого завтрак</i>		660	34,86	25,16	94,57	744
		Обед						
	56	Салат овощной с яблоками	60	1,00	0,11	4,32	21	
	112	Суп картофельный с макаронами	250	3,07	2,80	17,46	118	
291	Плов из кур	250	15,11	10,73	52,82	362		
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	24,50	14,27	121,80	716	
	Всего 10 день			59,36	39,43	216,37	1460	
В среднем за 10 дней, всего				45,20	48,05	203,91	1422	

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
**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					
	182	Каша молочная рисовая	250	6,10	12,76	50,40	299
	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	50	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	<i>550</i>	<i>18</i>	<i>23,66</i>	<i>99,58</i>	<i>620</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	57,35	63,11	248,23	1762	
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	Макаронны 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	2,36	6,50	14,53	103
	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>23,78</i>	<i>40,65</i>	<i>118,22</i>	<i>888</i>	
	Всего 2 день	1602	51	60,61	207,63	1477	
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
3 день		Обед					
	ПР	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	95
	82	Борщ со сметаной	300	2,29	6,65	13,26	133
	204	Макароны отварные с сыром	150/20	11,00	10,00	26,45	237
	352	Кисель фруктовый	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>680</i>	<i>21,16</i>	<i>26,61</i>	<i>110,80</i>	<i>798</i>
	Всего 3 день	1290	44	53,96	203,86	1508	
4 день		Завтрак					
	182	Каша молочная овсяная	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	50	2,37	0,34	18,35	65
		<i>Итого завтрак</i>	<i>550</i>	<i>20,06</i>	<i>23,73</i>	<i>93,43</i>	<i>646</i>
		Обед					
	56	Салат овощной с яблоками	100	1,67	0,18	7,20	35
	94	Рассольник со сметаной	300	2,64	6,24	18,69	142
	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	200	8,40	6,00	51,90	295
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	80	6,76	2,84	39,00	214
	<i>Итого обед</i>	<i>995</i>	<i>28,59</i>	<i>35,06</i>	<i>174,48</i>	<i>1131</i>	
	Всего 4 день	1545	48,65	58,79	267,91	1777	
5 день		Завтрак					
	42	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,73	6,17	9,17	100
	212	Омлет с сосисками	150	15,91	28,92	2,30	350
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	338	Плоды,ягоды(яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47
		<i>Итого завтрак</i>	<i>610</i>	<i>22,43</i>	<i>36,14</i>	<i>63,27</i>	<i>687</i>
		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
	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	80	6,76	2,84	39,00	214	
	<i>Итого обед</i>	<i>380</i>	<i>31,91</i>	<i>35,99</i>	<i>143,74</i>	<i>1045</i>	
	Всего 5 день	990	54,34	72,13	207,01	1732	
6 день		Завтрак					
	45	Салат из капусты	100	1,33	3,33	6,70	60
	252	Сосиска с соусом	100	6,25	18,05	3,45	201
	309	Макароны отварные	150	5,50	4,50	26,40	169
	349	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,09	32,00	133
	ПР	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,32	0,63	27,00	130
	<i>Итого завтрак</i>	<i>610</i>	<i>18,08</i>	<i>26,60</i>	<i>95,55</i>	<i>693</i>	

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	6,76	2,84	39,00	214
		<i>Итого обед</i>	880	36,24	31,77	161,92	1073
	Всего 6 день	1490	54,32	58,37	257,47	1766	
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	140
	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	1025	
	Всего 7 день	1240	54,09	54,40	237,03	1707	
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	6,50	17,44	103
	294	Биточек куриный с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	302	Каша ячневая вязкая	200	6,40	6,00	41,20	243
	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	27,64	36,36	134,80	890
	Всего 8 день	1410	48,86	62,17	241,05	1581	
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	Плоды, ягоды	100	0,40	0,40	9,80	47
	ПР	Хлеб пшеничный	40	33,16	0,45	24,50	87
	<i>Итого завтрак</i>	550	60,66	19,45	122,30	760	

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 пшенная 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	1585	88,85	63,83	257,05	1844
10 день		Завтрак					
	ПР	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	95
	294	Котлета куриная с соусом	100	9,60	11,00	11,46	183
	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>35,26</i>	<i>27,96</i>	<i>97,37</i>	<i>782</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	68,68	48,27	241,58	1693	
	В среднем за 10 дней, всего			56,98	59,56	236,88	1685

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 27.10.2010 №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