

Утверждаю:

Директор МБОУ

Подсинской СШ

О.Н. Фокина

_____ .2023г.

Основное (организованное) меню

рациона горячего питания обед для предоставления питания учащихся в возрасте

7-11 лет общеобразовательных учреждений

осенне - зимний период

С использованием литературы:

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 введен в действие 01.01.2021 г

МР 2.3.1.0253-21 введены в действие 22.07.2021 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с ФБУН "

Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Химический состав пищевых российских продуктов

под редакцией , МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна-Москва, 2002.- 236 стр

Республика Хакасия, Алтайский район 2023г

Основное меню осенне- зимний период 7-11 лет Горячий обед

| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | 2 НЕДЕЛЯ | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|----------------------------|---|---|--|
| 1 ДЕНЬ | 2 ДЕНЬ | 3 ДЕНЬ | 4 ДЕНЬ | 5 ДЕНЬ | 1 ДЕНЬ | 2 ДЕНЬ | 3 ДЕНЬ | 4 ДЕНЬ | 5 ДЕНЬ |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Икра кабачковая | Винегрет | Салат из белокочанной капусты с морковью | Салат из свежих огурцов | Салат картофельный с соленым огурцом | Огурец свежий | Винегрет овощной | Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом свежим | Салат картофельный с кукурузой и морковью | салат из свежих помидо и огурцов |
| Суп гороховый | Борщ из свежей капусты со сметаной | Суп с рыбными консервами | Суп картофельный с макаронными изделиями | Рассольник ленинградский со сметаной | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Суп гороховый | Свекольник со сметаной | Суп лапша | Рассольник ленинградский со сметаной |
| Суфле из птицы | Рыба тушеная с овощами | Гуляш из говядины | Котлета "Особая" | Тефтели из говядины с рисом | Бефстроганов из мяса говядины | Мясо птицы отварное (филе) | Рыба тушеная с овощами | Мясо птицы запеченное (голень) | Жаркое - по домашнему с мясом говядины |
| макаронные изделия отварные | Картофельное пюре | Каша гречневая рассыпчатая | Капуста тушеная | Макароны отварные | Каша гречневая рассыпчатая | Рис с овощами | Картофельное пюре | Рагу овощное | Компот из смородины |
| Чай с сахаром | Компот из смеси сухофруктов | Компот из смородины | Компот из клюквы | Компот из свежих яблок и вишни | Чай с сахаром и лимоном | Компот из брусники | Чай с сахаром | Компот из вишни | Хлеб пшеничный |
| Хлеб пшеничный | Фрукт свежий (яблоко) | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Фрукт свежий (яблоко) | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный | Фрукт свежий (яблоко) | Хлеб пшеничный | |
| | Хлеб пшеничный | | | Хлеб пшеничный | | | Хлеб пшеничный | | |

Неделя 1 День 1

| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
|---------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | г | Белки | Жиры | Углевод ы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| пп | Икра кабачковая (пп) | 60. | 0.9 | 2.79 | 4.4 | 46.8 |
| 54-8с | Суп гороховый (горох лущенный, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль) | 200. | 4.24 | 4.02 | 15.92 | 116.8 |
| яз00243 | Суфле из птицы (мясо птицы,, яйцо, молоко, лук репчатый, сметана, сухари панировочные, сыр, масло растительное) | 90. | 11.07 | 11.8 | 22.5 | 240.48 |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное, соль) | 150. | 5.4 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 0.2 | 0 | 10.5 | 42.8 |
| гп | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого рацион -30,4% | 730 | 24.11 | 23.71 | 100.92 | 713.98 |

| Неделя 1 День 2 | | | | | | |
|-----------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук репчатый, масло растительное, соль) | 60. | 0.8 | 5.3 | 4.1 | 67.1 |
| 54-2с | Борщ из свежей капусты со сметаной (свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, сахар, соль, масло растительное) | 200. | 1.7 | 4.26 | 9.68 | 90.24 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) (горбуша, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло растительное) | 90/20 | 14.52 | 10.15 | 5.67 | 172.67 |
| 54-11г | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 3.2 | 5.2 | 19.8 | 139.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар) | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| гп | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| гп | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0.6 | 0.6 | 17.7 | 78.6 |
| | Итого рацион - 32,7% | 910 | 25.92 | 26.01 | 106.25 | 769.61 |

Неделя 1 День 3

| Неделя 1 День 3 | | | | | | |
|------------------------|--|------------------|-----------------------------|--------------|-----------------|------------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептур ы | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль, сахар) | 60. | 1 | 1.61 | 5.8 | 41.69 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (картофель, консерва рыбная, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль) | 200 | 3.90 | 3.84 | 12.44 | 115.66 |
| 54-2м | Гуляш из мяса говядины (говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное) | 90/30 | 15.18 | 14.73 | 3.6 | 208.8 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль) | 150 | 8.3 | 6.3 | 36 | 233.7 |
| 54-7хн | Компот из смородины (ягода свежая, сахар) | 200 | 0.3 | 0.1 | 19.3 | 79.3 |
| гп | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого рацион - 33,3% | 760 | 32.28 | 25.47 | 100.84 | 778.06 |

Неделя 1 День 4

| Неделя 1 День 4 | | | | | | |
|---------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| яз00248 | Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло растительное) | 60. | 0.28 | 5.29 | 0.84 | 52 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль) | 200. | 5.16 | 2.16 | 18.12 | 102 |
| яз00250 | Котлета особая (говядина, мясо птицы, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль) | 90. | 13.4 | 6.4 | 9.78 | 150.32 |
| 54-8Г | Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль) | 150 | 3.7 | 9.9 | 21.6 | 190.3 |
| 54-12ХН | Компот из клюквы (клюква, сахар) | 200 | 0.1 | 0 | 21.5 | 86.4 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого рацион - 30,3% | 760 | 27.24 | 24.25 | 101.34 | 721.62 |

| Неделя 1 День 5 | | | | | | |
|---------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| яз00260 | Салат картофельный с соленым огурцом (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, масло растительное) | 60. | 1.02 | 3.18 | 6.3 | 57.9 |
| 54-3с | Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительные, соль) | 200. | 1.92 | 5.14 | 13.22 | 106.66 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом (говядина, мясо птицы, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное) | 90 | 9.64 | 10.62 | 14.2 | 225.94 |
| 54-1г | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 150. | 5.4 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-5хн | Компот из свежих яблок и вишни (свежие яблоки, вишня с/м, сахар) | 200 | 0.2 | 0.1 | 14.4 | 59.3 |
| гп | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0.6 | 0.6 | 17.7 | 78.6 |
| гп | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого рацион - 33,8% | 880 | 21.08 | 24.74 | 113.42 | 795.50 |
| | Итого за 5 дней среднее значение - 31,8 % | | 26.12 | 24.83 | 104.55 | 746.16 |
| | соотношение | | 1.05 | 0.95 | 4 | |

| Неделя 2 День 1 | | | | | | |
|-----------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| 54-2з | Огурец свежий в нарезке (огурцы свежие) | 60. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 9 |
| яз00252 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, соль, сметана) | 200. | 1.71 | 4.55 | 38.56 | 202.03 |
| 54-1м | Бефстроганов (мясо говядины, лук репчатый, сметана, масло растительное) | 90/30 | 9.59 | 12 | 2.9 | 157.96 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль) | 150 | 8.2 | 6.9 | 34.39 | 230.46 |
| 54-3гн | Чай с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон) | 200 | 0.3 | 0 | 20 | 81.2 |
| гп | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого рацион - 32% | 760 | 22.60 | 23.75 | 112.15 | 750.95 |

Неделя 2 День 2

| № рецептур ы | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
|---------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом (картофель, морковь, свекла, огурец соленый, лук репчатый, масло растительное, соль) | 60. | 0.8 | 5.3 | 4.1 | 67.1 |
| 54-8с | Суп гороховый (горох лущенный, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль) | 200. | 3.58 | 7.6 | 16.49 | 156.68 |
| яз00251 | Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль) | 150 | 3.06 | 6.92 | 42.01 | 248.23 |
| яз00261 | Мясо птицы отварное (филе птицы, соль) | 90 | 16 | 3.2 | 0.51 | 138.44 |
| 54-11хн | Компот из брусники (ягода брусники, сахар) | 200 | 0.1 | 0.1 | 20 | 81.4 |
| гп | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого рацион -33,4% | 760 | 28.14 | 23.62 | 112.61 | 832.45 |

| Неделя 2 День 3 | | | | | | |
|---------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| яз000262 | Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим (капуста свежая,огурец свежий) | 60. | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-18с | Свекольник со сметаной (свекла, морковь, лук репчатый, картофель, масло растительное,томатная паста, сметана, соль) | 200. | 1.8 | 8.28 | 12.66 | 132.36 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) (горбуша,лук репчатый, морковь, томатное пюре,масло растительное) | 90/20 | 14.52 | 10.15 | 5.67 | 172.67 |
| 54-11г | Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное) | 150 | 3.2 | 5.2 | 19.8 | 139.4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром (чай черный, сахар) | 200 | 0.2 | 0 | 10.5 | 42.8 |
| гп | Фрукт свежий (яблоко) | 150 | 0.6 | 0.6 | 17.7 | 78.6 |
| гп | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого рацион - 33,5% | 910 | 25.92 | 30.83 | 101.63 | 787.93 |

| Неделя 2 День 4 | | | | | | |
|---------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| яз000263 | Салат картофельный с кукурузой и морковью (картофель, кукуруза консервированная, морковь, огурец свежий, масло растительное) | 60. | 1.86 | 4.14 | 13.14 | 97.2 |
| 54-7с | Суп лапша домашняя (лапша, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль) | 200. | 8.12 | 8.55 | 32 | 237.43 |
| 54-21м | Мясо птицы запеченное (мясо птицы, соль) | 90. | 15.52 | 7.8 | 5.01 | 152.32 |
| 54-9г | Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, сметана, масло растительное, соль) | 150 | 2.8 | 7.4 | 15.6 | 140.2 |
| 54-6хн | Компот из вишни (вишня свежая мороженая, сахар) | 200 | 0.3 | 0.1 | 21.03 | 86.22 |
| гп | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого рацион - 33,4% | 730 | 30.90 | 28.19 | 101.58 | 783.67 |

| Неделя 2 День 5 | | | | | | |
|---------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | Прием пищи | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | г | Белки | Жиры | Углеводы | ЭнЦ, Ккал |
| ГОРЯЧИЙ ОБЕД | | | | | | |
| 54-53 | Салат из свежих помидор и огурцов помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное) | 60. | 0.54 | 3.06 | 2.16 | 38.4 |
| 54-3с | Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительные, соль) | 200. | 1.92 | 5.14 | 15.22 | 114.86 |
| яз000279 | Мясо говядины тушеное с овощами (мяса говядины, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль) | 90/20 | 13.7 | 12.2 | 18.6 | 239 |
| яз000369 | Картофель отварной (картофель) | 150 | 2.85 | 6.15 | 19.05 | 142.5 |
| 54-7ХН | Компот из смородины (ягода свежая, сахар) | 200 | 0.3 | 0.1 | 19.3 | 79.3 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| | Итого рацион -32,1% | 780 | 23.91 | 27.15 | 103.83 | 754.66 |
| | Итого за 5 дней среднее значение - 32,6% | | 26.33 | 27.09 | 103.31 | 762.39 |
| | Соотношение | | 0.97 | 1.03 | 3.93 | |