

Утверждаю:

Директор МБОУ

Подсинской СШ

О.Н. Фокина

_____ .2023

Основное (организованное) меню

**рациона горячего питания обед для предоставления питания учащихся в возрасте
12 лет и старше 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 2023 г

Основное меню осенне- зимний период 12 лет и старше 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 овощной	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свежих огурцов	Салат картофельный с соленым огурцом	Огурец свежий	Винегрет овщной	Салат из белокочанной капусты с морковью и оурцом свежим	Салат картофельный с кукурузой и морковью	салат из свежих помидоров 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	Курица запеченная (голень)	жаркое по - домашнему
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

Неделя 1 День 1						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
пп	Икра кабачковая (пп)	100.	1.5	4.65	7.33	78
54-8с	Суп гороховый (горох лущенный, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250.	5.30	5.25	19.9	146
яз00243	Суфле из птицы (мясо птицы, яйцо, молоко, лук репчатый, сметана, сухари панировочные, сыр, масло растительное)	100.	12.3	13.1	25	267.2
54-1г	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180.	6.48	5.88	39.36	236.16
54-2Гн	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0.2	0	10.5	42.8
гп	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	29.6	140.6
	Итого рацион -33,5%	890	30.38	29.28	131.69	910.76

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)	100.	1.33	8.83	6.83	111.83
54-2с	Борщ из свежей капусты со сметаной (свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, сахар, соль, масло растительное)	250.	2.12	5.3	12.1	112.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) (горбуша, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло растительное)	100/30	16.13	11.28	6.3	191.85
54-11г	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3.84	6.24	23.76	167.27
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 - 32,4%	1070	29.12	32.75	115.99	883.95

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)	100.	1.7	2.68	9.7	69.5
54-12с	Суп с рыбными консервами (картофель, консерва рыбная, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль)	250	4.90	4.8	15.55	144.57
54-2м	Гуляш из мяса говядины (говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное)	100/30.	16.86	16.37	4	232
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	9.96	7.56	43.2	280.44
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 - 32,2%	920	36.62	29.33	111.55	876.91

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)	100.	0.47	8.82	1.4	86.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250.	6.45	2.7	22.65	127.5
яз00250	Котлета особая (говядина, мясо птицы, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль)	100.	14.88	7.11	10.87	167.02
54-8Г	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	180	4.43	11.9	26	228.56
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 - 30,6%	890	30.93	31.03	111.92	836.78

Неделя 1 День 5

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)	100.	1.7	5.3	10.5	96.5
54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительные, соль)	250.	2.4	6.4	16.52	133.25
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (говядина, мясо птицы, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное)	100.	10.71	11.8	15.8	251.04
54-1г	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное, соль)	180.	6.48	5.88	39.36	236.16
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	0.25	14.75	70.3
	Итого рацион - 33,8%	1040	24.39	30.33	129.03	925.15
	Итого за 5 дней среднее значение - 32,2%		30.30	30.5	120	875.7
	соотношение		1	1	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)	100.	0.83	0.17	2.5	15
яз00252	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, соль, сметана)	250.	2.13	5.68	48.2	252.54
54-1м	Бефстроганов (мясо говядины, лук репчатый, сметана, масло растительное)	100/30	10.66	13.33	3.2	175.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль)	180	9.96	7.56	43.2	280.44
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 - 32,1%	890	26.18	26.94	131.90	874.98

Неделя 2 День 2

№ рецептуры	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)	100.	1.33	8.83	6.83	111.83
54-8с	Суп гороховый (горох лущенный, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250.	5.30	5.25	19.9	190.85
яз00251	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	180	3.67	8.3	50.41	297.8
яз00261	Мясо птицы отварное (филе птицы, соль)	100.	17.8	3.6	0.57	153.82
54-11ХН	Компот из брусники (ягода брусники, сахар)	200	0.1	0.1	20	81.4
гп	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.41	24.6	117.16
	Итого рацион -35%	890	32.03	26.49	122.31	952.86

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)	100.	1.7	8.3	9.7	135.83
54-18с	Свекольник со сметаной (свекла, морковь, лук репчатый, картофель, масло растительное,томатная паста, сметана, соль)	250.	2.25	10.35	15.82	165.45
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) (горбуша,лук репчатый, морковь, томатное пюре,масло растительное)	100/30	16.13	11.28	6.3	191.85
54-11г	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3.84	6.24	23.76	167.27
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 - 34%	1070	29.32	37.27	113.28	922.40

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)	100.	3.1	6.9	21.9	162
54-7с	Суп лапша домашняя (лапша, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250.	10.15	10.68	40	296.78
54-21м	Мясо птицы запеченное (мясо птицы, соль)	100.	17.24	8.7	5.57	169.25
54-9г	Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, сметана, масло растительное, соль)	180	3.36	8.88	18.72	168.24
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 -35%	860	36.45	35.46	122.02	952.79

Неделя 2 День 5						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-5з	Салат из помидоров и огурцов (помидоры, огурцы, лук репчатый,масло растительное)	100.	0.9	5.1	3.6	64
54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа перловая,морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительные, соль)	250.	2.4	6.4	16.52	133.25
яз000279	Мясо говядины тушеное с овощами (мяса говядины, морковь, лук репчатый,томатная паста,масло растительное,соль)	100/20	15.2	13.1	20.7	261.5
яз000369	Картофель отварной (картофель)	180	3.42	7.38	23.86	175.54
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 -31,4%	920	26.82	32.58	113.48	854.19
	Итого за 5 дней среднее значение - 33%		30.60	32.2	121.2	896.72
	Соотношение		0.95	1.05	3.96	