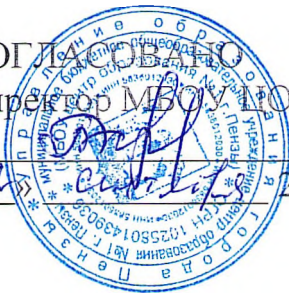


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО №1

Бирюзова О.В

«2» 2024г



УТВЕРЖДАЮ

ИП Бондарец А.О

Бондарец А.О



Примерное 12-дневное цикличное меню
для организации горячего питания (завтрак-обед)
обучающихся МБОУ ЦО №1
сезон: Весна-лето

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 Постановление №32 от 27.10.2020г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,2	9,28	25,04	228	260/2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501/2013
	Масло сливочное (порциями) "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017
	Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	20	3,48	4,45	0	53,75	15/2017
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	111/2013
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		14,98	24,83	61,67	531,27	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,7	10,1	2	102	17/2013
	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,5	13,9	111	156/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Котлеты припущенные из курицы	100	15	10,7	9,3	188,6	412/2013
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,3	13,1	453/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,45	44,4	303,6	237/2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		38	41,15	102,84	926	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,98	65,98	164,51	1457,27	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50/2013
	Омлет натуральный	150	13	20	3,4	244,1	210/2017
	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33	335/09
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493/2013
	Багон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	111/2013
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		22,78	33,09	74,98	686,83	
Обед	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	72/2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,8	143,7	142/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	1.4.2.1
	Плов из отварной птицы	280	21,3	21,2	50,5	478,7	406/2013
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		35,2	38,1	111,84	993,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,98	71,19	186,82	1679,93	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,9	9,5	35,9	300,3	267/2013
	Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	20	3,48	4,45	0	53,75	15/2017
	Масло сливочное (порциями) "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72.5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	111/2013
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496/2013
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		18,08	25,65	81,63	668,57	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22/2013
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	16,36	121,3	134/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120	13,6	21,9	16,3	316	390/2013
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	291/2013
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	25,2	96	М,699
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
		ИТОГО ЗА ОБЕД:		32,8	42,8	113,1	964,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,88	68,45	194,73	1633,47	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога	150	22,5	23,6	5,5	453	313/2013
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,9	5,6	32,8	481/2013
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494/2013
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	111/2013
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	9.1.2.6
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		24,8	25,1	36,6	669,7	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48/2013
	Борщ с капустой,картофелем	250	2,7	5,8	10,6	105	128/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,3	6,1	5,4	121,5	343/2013
	Пюре картофельное	180	3,7	7,9	21,6	165,6	429/2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		29	34,6	84,54	758,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,8	59,7	121,14	1428,5	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	8,6	14,1	31,5	387,4	305/2013
	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,8	36,12	211,63	109/2013
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	355,09
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	25,2	96	M,699
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			16	19,5	103,12	747,43	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50/2013
	Суп с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,2	15,16	108	144/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Шницели из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381/2013
	Рис отварной	180	4,4	7,3	40,6	245,5	414/2013
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,3	39,2	110,6	937,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	58,7	213,72	1684,63	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом сливочным)	200	4,9	11,9	28,1	256	174/2017
	Булочка ванильная	50	7,3	3,7	29,2	179	311/09
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	111/2013
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496/2013
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		17,3	19,5	92,6	631,4	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,7	10,1	2	102	17/2013
	Борщ с картофелем	250	2,7	5,8	10,56	105	128/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	1.4.2.1
	Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	381/2013
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,3	13,1	453/2013
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,45	44,4	303,6	237/2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493/2013
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		41,2	49,75	104,9	1033,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,8	53,05	129,9	1177,4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22/2013
	Омлет натуральный	150	13	20	3,4	244,1	210/2017
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494/2013
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	9.1.2.6
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	111/2013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			16,2	31,4	47,1	538	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50/2013
	Суп картофельный с клёцками	250	2,7	4	14,8	105,5	146/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Котлеты припущенные из курицы	100	15	10,7	9,3	188,6	412/2013
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	П.423
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
ИТОГО ЗА ОБЕД:			36,5	32,4	80,04	753,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,7	63,8	127,14	1291,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,3	262/2013
	Масло сливочное (порциями) "КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14/2017
	Сыр "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	20	3,48	4,45	0	53,75	15/2017
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	111/2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501/2013
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		15,98	23,05	67,53	518,57	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76/2013
	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	16,36	121,3	134/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	0,4	16	1.4.2.1
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120	13,6	21,9	16,3	316	390/2013
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	291/2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		33,4	44,9	106,6	964,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,38	67,95	174,13	1483,47	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	295/2013
	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,8	36,12	211,63	109/2013
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493/2013
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	111/2013
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19,5	15,5	95,42	599,03	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5	1,8	56	21/2017
	Суп с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,2	15,16	108	144/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Рагу из птицы	280	22,1	23	25,4	396,8	П,381
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34,9	36,9	86,3	818,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,4	52,4	181,72	1417,53	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	8,6	14,1	31,5	387,4	305/2013
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	25,2	96	М,699
	Булочка ванильная	50	7,3	3,7	29,2	179	311/09
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	111/2013
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19	19	106,5	767,2	
Обед	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	72/2013
	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,5	13,9	111	156/2013
	Птица отварная	25	5,9	4,1	0,14	60,7	404/2013
	Биточки	100	15	10,7	9,3	188,6	412/2013
	Пюре из гороха с маслом	180	17,1	5,3	34,1	252	417/2013
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519/2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	109/2013
ИТОГО ЗА ОБЕД:			46,5	31,9	110,44	906,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,5	50,9	216,94	1673,5	

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки

Список используемой литературы:

1. Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ,школ-интернатов,детских домов,дол,. Пермь 2013 год под редакцией А.Я.Перевалова

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания приобщееобразовательных школах» Москва 2004 под редакцией Т.В.Лапиной

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2008 год. (И.М.Скуриин , В.А.Тутельян)

4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2017

В.А.Тутельян

Прошито, пронумерованс
на
12 (двенадцати) листах
ИП Бондарец Алёна
Олеговна

