

хутор Ажинов

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ИП НЕДАЙВОВОВА Ю. А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.02.2024 года

День: понедельник

Неделя: 1

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром 200 гр.	200	15	17	50	367	204
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Бутерброды с маслом 40/10 50 гр.	50	3	9	21	178	67
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100		29	107	47	79
		550	21	29	107	747	
	Итого за Завтрак						
Обед	Суп с крупой рисовой 250 гр.	250	2	6	26	227	115
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Тефтели мясные 100 гр.	100	20	20	25	257	303
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3		10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50		37	22	105	13002
		880	36	66	118	965	
Итого за Обед	1 430	57	66	225	1712		
Итого за день						(лист 2)	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.02.2024 года

День: вторник

Неделя: 1

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 200 гр.	200	12	11	43	340	171
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Чай с лимоном 207 гр.	207		4	10	44	459
	Бутерброды с сыром 40/10 50 гр.	50	6	4	21	141	67
		557	27	28	92	858	
	Итого за Завтрак						
Обед	Суп картофельный с фрикадельками 250 гр.	250	9	9	25	324	121
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Салат из капусты белокочанной 100 гр.	100	2	10	10	136	1
	Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200	3		17	69	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50		39	22	105	13002
		880	30	67	132	1139	
		1 437	57	67	224	1997	
	Итого за Обед						
	Итого за день						(лист 3)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.02.2024 года

День: среда

Неделя: 1

Энергетическая ценность

№ рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 250 гр.	250	10	11	36	281	153
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	4	5	27	198	ПТ
	Бутерброды с маслом и сыром 30/12/8 50 гр.	50	4	7	15	186	67
		550	19	23	96	740	
Итого за Завтрак							

Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
Жаркое по-домашнему (свинина) 200 гр.	200	17	23	43	432	394
Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	800	28	30	119	822	
Итого за день	1 350	47	53	215	1562	

(лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: КШ_ОВЗ СОШ 7-11 лет и 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Соус "Болоньезе" (мясной) 100 гр.	100	5	14	18	161	2295
	Чай с сахаром 212 гр.	212			15	60	376
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	Итого за Завтрак	552	19	30	104	730	
	Обед						
Итого за Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1		3	19	145
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	800	29	33	108	787	
Итого за день	1 352	48	63	212	1517		

(лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

Рацион: КШ_ОВЗ СОШ 7-11 лет и 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Варенье, джем, повидло (порциями) 45 гр.	45			7	28	84
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	200	5	5	19	141	464
	Бутерброды с маслом и сыром 40/10/10 60 гр.	60	7	9	24	212	67
	Итого за Завтрак	555	34	36	90	950	
	Обед						
Итого за Обед	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Птица или кролик, тушеные в соусе 100 гр.	100	13	14	3	192	290
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед	880	27	28	127	832		
Итого за день	1 435	61	64	217	1782		

(лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: КШ_ОВЗ СОШ 7-11 лет и 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467	502
	Чай с сахаром 212 гр.	212			15	60	376
	Итого за Завтрак						

Итого за Завтрак	20	2	10	47	13002
Обед	100	1	3	19	145
	552	22	86	593	
Суп гороховый 250 гр.	250	8	26	182	99
Тефтели мясные 100 гр.	100	20	25	257	303
Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	47	297	255
Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3	7	60	38
Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200	3	17	69	482
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	22	105	13002
Итого за Обед	880	41	144	970	
Итого за день	1 432	63	230	1563	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Мясная колбаска 100 гр.	100	9	13	18	333	74
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
		600	24	24	87	809	
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Гуляш из свинины 100 гр.	100	15	18	13	220	326
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
Итого за Обед	50	3	17	74	436		
Итого за день	880	32	44	22	105	13002	
	1 480	56	68	219	925	1734	

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше с 01.02.2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые 250 гр.	250	21	23	32	564	288
	Соус молочный (сладкий) 45 гр.	45	1	2	5	43	327
	Чай с лимоном 207 гр.	207			10	44	459
	Печенье 40 гр.	40	3	4	22	158	ПТ
		542	25	29	69	809	
	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	7	9	25	236	116
Обед	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Рыба, тушенная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Сок яблочный 200 гр.	200	1		20	92	498
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Итого за Обед	880	31	30	120	1026	
Итого за день	1 422	56	59	189	1835		

Лн: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.02.2024 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Какао с молоком 200 гр.	200	3	3	26	155	461
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2	2	10	47	13002
	Горошек зеленый консервированный 100 гр.	100	3	6	7	60	38
	Итого за Завтрак		600	30	28	104	723
Обед	Суп с рыбными консервами 250 гр.	250	10	13	33	390	120
	Плов из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18	26	49	435	502
	Свекла отварная 100 гр.	100	2	2	10	42	26
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3	3	10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	3	22	105	13002
	Итого за Обед		800	33	39	124	1012
Итого за день		1 400	63	67	228	1735	

(лист 10)

Рацион: КШ_ОВЗ_СОШ_7-11 лет и 12 лет и старше_с 01.02.2024 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" 300 гр.	300	18	18	43	351	225
	Чай с сахаром 212 гр.	212	6	4	15	60	376
	Бутерброды с сыром 30/10 40 гр.	40	6	4	21	141	67
	Итого за Завтрак	552	24	22	79	552	
Обед	Суп картофельный с бобовыми 250 гр.	250	7	7	24	188	111
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом 180 гр.	180	11	14	42	306	171
	Биточек мясной 100 гр.	100	10	11	20	459	268
	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр.	100	1	1	3	19	145
	Кисель плодово-ягодный 200 гр.	200	3	3	17	69	482
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	3	22	105	13002
Итого за Обед		880	32	32	128	1146	
Итого за день		1 432	56	54	207	1698	
Итого за период		14 170	564	624	2166	17135	
Среднее значение за период			56,4	62,4	216,6	1713,5	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная

3. Покупные товары.

4. Снизгур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей Киев: Радянська школа, 1988. — 702 с. — ISBN 5-330-00231-1. Электронная версия.

5. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.

6. Алексеева А. С. и др. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо -М.: Просвещение. 1990.-280 с. Электронная версия.

...ник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г. Электронная версия.

8. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. П., 1994 год. Электронная версия.
9. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп. - Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Тепляшина Н. В. Лаборатория А Г Электронизация рецептов
10. ГОСТ 32591-2014, Межгосударственный стандарт "Услуги общественного питания" Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.