

Согласовано

Директор

О.В. Донец



Утверждено

Индивидуальный предприниматель

А.Н. Рублева



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,

ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

МБОУ «ЧЕРНОМОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. НИКОЛАЯ КУДРИ»

(ЗАВТРАК, ОБЕД)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАВАННОГО) ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (льготная категория) НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)
СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27
октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
(ЗАВТРАК, ОБЕД)
2023г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С М/С	210	5.9	9.9	42.2	281.8	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
Итого за прием пищи:	505	18.2	25.8	96.1	691.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.1	103	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	16.4	3.6	215.9	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	930	31.4	31.3	131.2	941.0		
Всего за день:		49.6	57.1	227.3	1 632.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71/70	2011
РАГУ ИЗ МЯСА	240	13.0	34.9	25.0	468.6	263	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	745	21.5	36.9	95.9	807.2		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
ГУЛЯШ	100	10.8	28.8	3.0	314.5	260	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ	100	3.0	3.2	13.5	95.0	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	865	25.7	39.4	105.8	883.0		
Всего за день:		47.2	76.3	201.7	1 690.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	21	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	7.6	6.9	153.5	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	180/5	3.9	9.3	25.9	202.2	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	715	27.0	23.7	99.6	728.1		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.2	10.1	7.6	127.4	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.2	124.2	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9.4	14.0	12.8	215.1	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	5.1	43.2	245.0	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1040	27.8	36.5	147.0	1 032.6		
Всего за день:		54.8	60.2	246.6	1 760.7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/30	24.4	17.6	37.7	409.2	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	510	28.0	18.3	81.8	609.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15.5	21.9	25.4	361.7	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.3	1.7	24.2	129.5	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	920	33.4	35.9	129.7	981.9		
Всего за день:		61.4	54.2	211.5	1 591.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	12.3	13.9	13.2	225.6	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6.7	4.3	43.2	238.6	203	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	680	29.1	25.4	132.2	880.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.0	5.4	5.0	109.8	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	180	3.9	9.3	25.9	202.2	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	955	25.3	26.7	114.1	802.8		
Всего за день:		54.4	52.1	246.3	1 683.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С М/С	200/10	8.1	12.1	37.0	290.0	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.7	142.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	590	19.1	26.4	102.9	729.9		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.2	10.1	7.6	127.4	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.1	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.1	22.8	40.3	430.9	291	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	850	29.1	37.7	137.1	1 013.0		
Всего за день:		48.2	64.1	240.0	1 742.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	71	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.5	9.7	9.7	182.7	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С	180/5	3.9	9.3	25.9	202.2	312	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	645	29.7	25.1	85.5	699.8		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	12.3	102.1	82	2011
ГУЛЯШ	100	10.8	28.8	3.0	314.5	260	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	30.8	127.7	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	945	28.0	41.1	133.8	1 019.9		
Всего за день:		57.7	66.2	219.3	1 719.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	45	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.3	16.4	3.6	215.9	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.1	36.3	147.4	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	750	26.7	29.2	117.6	843.5		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2.2	10.2	9.9	141.2	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.2	124.2	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9.4	14.0	12.8	215.1	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	5.1	43.2	245.0	203	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	1050	30.7	37.1	165.8	1 132.6		
Всего за день:		57.4	66.3	283.4	1 976.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	125/30	12.8	9.6	23.6	234.1	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	510	16.4	10.3	67.7	434.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9.3	13.1	12.1	202.6	280	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5.1	2.0	29.0	155.4	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	1080	32.3	32.6	154.5	1 043.1		
Всего за день:		48.7	42.9	222.2	1 477.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	12.3	14.1	13.5	229.3	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.4	13.6	18.4	210.7	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.6	58.9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	670	22.7	29.5	85.5	700.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71/70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17.0	19.7	20.7	327.8	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2023
Итого за прием пищи:	865	29.2	24.9	114.6	800.7		
Всего за день:		51.9	54.4	200.1	1 500.7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	531,3	593,8	2298,4	16774,2
Среднее значение за период	53.1	59.4	229.8	1 677.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	31.9	55.4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 лет ЗАВТРАК 5-11 лет	631	940