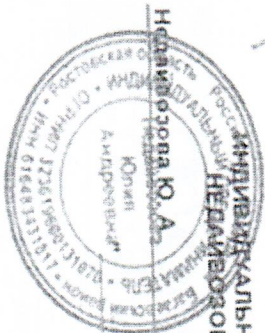


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДЕМИДОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА



июль 2024 год

СОГЛАСОВАННО

ДИРЕКТОР МБОУ

МАНЬЧ-БАЛАБИНСКАЯ ООШ

МАНЬЧ-БАЛАБИНСКАЯ ООШ
Тихонова А.В.



июль 2024 год

Примерное 10-дневное меню Комплексных обедов для обучающихся 1-9 классов
при МБОУ ООШ Весёловского района

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 Об утверждении СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный № 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного Меню приготовленных блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста от 7 до 16 лет

хутор Маньч-Балабинка

июль, 2024 года

ИП НЕДАЙВОВА Ю.А.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ВР Комплексный обед РП

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 200 гр.	200	4	9	8	72	101
	Котлета мясная из птицы 60 гр.	60	10	12	10	173	369
	Рис отварной 150 гр.	150	4	6	29	268	384
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		660	21	27	79	658	
Итого за день		660	21	27	79	658	

(лист 2)

Рацион: ВР Комплексный обед РП

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 гр.	200	2	3	17	104	103
	Тефтели 2-й вариант 60 гр.	60	4	5	4	123	279
	Каша гречневая рассыпчатая 100 гр.	100	6		26	173	204
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		610	15	13	86	579	
Итого за день		610	15	13	86	579	

(лист 3)

Рацион: ВР Комплексный обед РП

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с клецками 200 гр.	200	6	7	12	132	167
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17		23	392	309
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200			34	482	
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	26	30	68	629	
Итого за Обед		650	26	30	68	629	
Итого за день		650	26	30	68	629	

(лист 4)

Рацион: ВР Комплексный обед РП

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем 200 гр.	200	2	4	11	163	82М
	Рыба, тушенная в томате с овощами 70 гр.	70	6	2	5	64	298
	Пюре картофельное 150 гр.	150	3	5	22	150	472
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		670	14	11	70	522	
Итого за день		670	14	11	70	522	

(лист 5)

Рацион: ВР Комплексный обед РП		Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества Жиры	Углеводы	
Обед	Рассольник ленинградский 200 гр.	200	2	10	14	65
	Жаркое по-домашнему 170 гр.	170	9	10	22	293
	Напиток из лимона 200 гр.	200	3	50	22	74
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3	10	22	105
	Итого за Обед	620	14	10	75	537
Итого за день		620	14	10	75	537
						(лист 6)

Рацион: ВР Комплексный обед РП		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества Жиры	Углеводы	
Обед	Суп гороховый с грибами 220 гр.	220	6	4	16	133
	Плов из птицы (1 вариант) 220 гр.	220	19	25	58	467
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3	29	22	105
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	28	29	96	705
	Итого за Обед	690	28	29	96	705
Итого за день		690	28	29	96	705
						(лист 7)

Рацион: ВР Комплексный обед РП		Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества Жиры	Углеводы	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная) 250 гр.	250	2	5	14	236
	Котлета мясная из птицы 60 гр.	60	10	12	10	173
	Макаронные изделия отварные 100 гр.	100	4	3	25	139
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200	3	20	10	40
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	19	20	81	105
Итого за Обед		660	19	20	81	693
Итого за день		660	19	20	81	693
						(лист 8)

Рацион: ВР Комплексный обед РП		Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества Жиры	Углеводы	
Обед	Рассольник ленинградский 200 гр.	200	2	13	14	65
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	6	24	300
	Пюре картофельное 130 гр.	130	3	17	20	145
	Напиток из лимона 200 гр.	200	3	50	22	74
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	19	19	97	105
Итого за Обед		680	19	19	97	689
Итого за день		680	19	19	97	689
						(лист 9)

Рацион: ВР Комплексный обед РП		Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества Жиры	Углеводы	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 200 гр.	200	2	3	17	104
	Ленивые голубцы 200 гр.	200	14	16	15	267

Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200							482
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3				22		105
Итого за Обед	650	19				54		476
Итого за день	650	19				54		476

Рацион: ВР Комплексный обед, РП

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Суп с рыбными консервами 200 гр.	200	8	13	46		220	95
	Ратт из картофеля с мясом птицы 180 гр.	180	15	21	31		352	309
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10		40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22		105	13002
Итого за Обед		630	26	34	109		717	
Итого за день		630	26	34	109		717	
Итого за период		6 520	201	212	815		6205	
Среднее значение за период			20,1	21,2	81,5		620,5	

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

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

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. Москва "ТАДА" 2011. Электронная версия.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мосильного и Т.В. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2011. — 584 с. Электронная версия.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мосильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.

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

7. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1962-1983 гг. Под редакцией Марчука Ф. Л., 1994 год. Электронная версия.

8. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г., Электронная версия.

8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Мосильный М.П., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.