

СОТЛАСОВАНИИ

ДИРЕКТОР МБОУ

88

МЮНХЕН 2024 ГОДА

МАНЫЧ-БАУЛАЫНСКАЯ ООШ

Тихонова А.В.

Ирина Александровна
Иванова

МАНЫЧ-БАЛАСИН

Июль 2021 год

Настоящие 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 11 лет

хутор Маныч-Балабинка

Июль, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 200 гр.	200	12	13	36	232	Таб.2
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 20 гр.	20	2		10	47	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		595	18	18	83	481	
Обед	Свежая отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Щи из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	1	5	8	98	101
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Рис отварной 180 гр.	180	7	7	29	275	384
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
Итого за Обед		50	3	31	22	105	13002
Итого за день		880	31	49	102	810	
Итого за Обед		1 475	49	49	185	1291	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Говядина из птицы (1 вариант) 200 гр.	200	18		26	49	435
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр.	100	1		4	24	145
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Итого за Завтрак	550	23	26	93	638	
Обед	Овощи сезонные (порциями) Супы 100 гр.	100	1		3	19	145
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Тертые 2-й вариант М 100 гр.	100	13	14	20	139	279
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	10	11	31	312	204
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
Итого за Обед		50	3	33	22	105	13002
Итого за день		880	34	59	129	886	
Итого за Обед		1 430	57	59	222	1524	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Чай с молоком 200 гр.	200	2	1	12	64	460

(лист 3)

Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3			20		94	13002
Свекла отварная 100 гр.	100	2			10		42	
Итого за Завтрак	620	22		20	104		711	26
Обед								
Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1			4		24	145
Суп картофельный с клецками 250 гр.	250	7		7	21		219	167
Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200	17		23	34		392	309
Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200							482
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3			22		105	13002
Итого за Обед	800	28		30	81		740	
Итого за день	1 420	50		50	185		1451	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша гречневая жидкая молочная с маслом сливочным 200 гр.	200	11	11	38	223	184
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	17	16	93	543	
Обед	Свекла отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Борщ с капустой и картофелем 250 гр.	250	2	7	31	122	92
	Рыба, тушеная в томате с овощами 100 гр.	100	12	14	20	294	298
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		880	23	27	131	814	
Итого за день		1 430	40	43	224	1357	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Тфтели 2-й вариант М 100 гр.	100	13	14	20	139	279
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
Итого за Завтрак	Овощи сезонные (порциями) Огурцы 100 гр	100	1		3	19	145
Обед		620	24	21	105	610	
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Жаркое по-домашнему 200 гр.	200	17	19	68	381	258
	Напиток из лимона 200 гр.	200			17	74	436
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
Итого за Обед		800	27	26	138	753	
Итого за день		1 420	51	47	243	1363	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 200 гр.	200	8	11	32	225	226
	Оладьи с повидлом 55/20 75 гр.	75	4	5	17	114	444
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		625	16	16	94	545	
Обед	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Суп гороховый с гречками 220 гр.	220	6	4	16	133	87
	Ленивые голубцы 200 гр.	200	14	16	15	267	377
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
Итого за Обед		770	24	20	57	529	
Итого за день		1 395	40	36	151	1074	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Чай с молоком 200 гр.	200		1	12	64	460
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Свежая отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
Итого за Завтрак		620	22	20	104	711	
Обед	Овощи сезонные (порциями) Супица 100 гр	100	1		3	19	145
	Суп картофельный с крупой (пшеничной) 250 гр.	250	2	5	14	236	116
	Котлета мясная из птицы 100 гр.	100	18	19	23	250	369
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	171
Итого за Обед		50	3		22	105	13002
Итого за день		880	31	31	119	947	
		1 500	53	51	223	1658	

Рацион: ВР_ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (1 вариант) 240 гр.	240	17	25	54	509	502
	Чай с лимоном 200 гр.	200			15	61	459
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 40 гр.	40	3		20	94	13002
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Итого за Завтрак	580	21	25	93	688	
Обед	Овощи сезонные (порциями) Супица 100 гр	100	1		3	19	145
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	6	7	27	169	97
	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Пюре картофельное 180 гр.	180	4	6	38	211	374
	Итого за Обед						

Напиток из лимона 200 гр.	200			17		74	436
Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3				105	13002
Итого за Обед	880	25		26		878	
Итого за день	1 460	46		51		224	1566

Рацион: ВР ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром 200 гр.	200	11	12	31	219	284
	Кофейный напиток б/м 200 гр.	200	1		18	75	432
	Печенье 50 гр.	50	5	5	27	198	ПТ
	Фрукты свежие (яблоко) 100 гр.	100			10	47	79
Итого за Завтрак		550	17	17	86	539	
Обед	Свежая отварная 100 гр.	100	2		10	42	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр.	250	7	8	36	237	103
	Жаркое по-домашнему 250 гр.	250	13	15	20	268	258
	Кисель из смеси сухофруктов 200 гр.	200					482
Итого за Обед		850	25	23	88	105	13002
Итого за день		1 400	42	40	174	652	1191

Рацион: ВР ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Сосиски отварные 100 гр.	100	11	13	24	300	74
	Макаронные изделия отварные 180 гр.	180	7	7	47	297	255
	Чай с сахаром 200 гр.	200			10	41	458
	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащенный 50 гр.	50	4		25	118	13002
Итого за Завтрак		100	1	5	7	98	148
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	23	25	113	854	
	Овощи сезонные (порциями) Огузки 100 гр.	100	1		3	19	145
	Ци из свежей капусты с картофелем 250 гр.	250	17	23	34	392	101
	Рагу из картофеля с мясом птицы 200 гр.	200			10	40	309
Итого за Обед		50	3	28	22	105	171
Итого за день		800	22	53	77	654	13002
Итого за период		1 430	45	479	190	1508	
Среднее значение за период		14 360	473	479	2021	13983	

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания / Горюнова Л.Е., Давыдова М.Т. 2008 год. Электронная версия.

2. Покупные товары.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могилянского и Т.В. Тутельяна. - М.: Делу принт, 2011. - 584 с. Электронная версия.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко; Москва "ЛАДА" 2011. Электронная версия.
5. 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., Короева Л. С., Талещкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800. Электронная версия.
7. 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.
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.Г., Тутельян В.А.. 2015 г. Электронная версия.