



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Мокрушина
Наталья
Николаевна

Мокрушина Н.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора

Толокнова Н.А.

**Примерное десятидневное сбалансированное меню
горячего питания (завтрак) в школьной столовой ИП
Мокрушина Н.Н., для обеспечения питания учащихся до
11 лет в осенне-зимний период года.**

**На 2023-2024 учебный год
МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора**

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания г. Пермь», год издания 2008

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Мокрушина Н.Н.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора
Толокнова Н.А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1 степень 2023 г

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная вязкая	220	8	8	41	270	106
	Сыр полутвердый порционный	30	8	8		103	366
	Биоюгurt фруктовый (111505501)	100	2	5	16	120	0,13
	Масло сливочное обогaщенное	10		8		75	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Какао с молоком (2)	200	5	4	31	182	270
Итого за Завтрак 1		610	27	34	112	868	
Итого за день		610	27	34	112	868	

Рацион: 1 степень 2023 г

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые	90	8	9	6	137	178
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Соус сметанный	50	1	5	2	57	263
	Масло сливочное обогaщенное	5		4		37	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Компот из свежих плодов и ягод	200	1		28	114	282
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		645	17	25	93	670	
Итого за день		645	17	25	93	670	

Рацион: 1 степень 2023 г

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Фрикадельки из куриного мяса	90	15	17	14	271	217
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогaщенный	30	2		13	63	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
Итого за Завтрак 1		570	32	30	111	838	
Итого за день		570	32	30	111	838	

Рацион: 1 степень 2023 г

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Свекла с чесноком	100	3	4	8	85	28
	Рагу из птицы	220	10	13	8	171	214
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Печенье	60	5	6	45	250	13 017,02
Итого за Завтрак 1		630	22	24	97	673	
Итого за день		630	22	24	97	673	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			27	109	274
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		540	23	25	102	729	
Итого за день		540	23	25	102	729	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные из куриного мяса	90	14	16	13	239	209
	Изделия макаронные отварные	150	6	5	35	211	227
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Лимон к чаю	10			1	3	10 016
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		550	26	26	90	678	
Итого за день		550	26	26	90	678	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты или биточки рыбные собственного производства минтай	90	17	3	22	182	161
	Пюре картофельное	150	3	6	23	160	241
	Масло сливочное обогаченное	5		4		37	365
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогаченный	30	2		13	63	13 003
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			25	106	284
	Фрукты свежие	100			10	47	11 001,01
Итого за Завтрак 1		625	26	14	117	713	
Итого за день		625	26	14	117	713	

Рацион: 1 ступень 2023 г

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	90	12	17	12	252	202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	39	269	219
	Соус молочный	50	2	4	5	58	256
	Компот из сухофруктов	200	1		28	120	283
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогаченный	30	2		13	63	13 003
Итого за Завтрак 1		570	30	30	121	880	
Итого за день		570	30	30	121	880	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кнели из кур с рисом	90	16	19	8	264	208
	Капуста тушеная	150	4	5	20	131	235
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2		13	63	13 003
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	20	117	286
Итого за Завтрак 1		520	29	28	85	693	
Итого за день		520	29	28	85	693	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлеты, биточки, шницели припущенные мясные	90	14	15	7	227	189
	Соус томатный собственного производства	50	1	2	4	39	265
	Рис отварной	150	4	7	40	236	224
	Напиток чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб пшеничный 1с формовой	50	4	1	24	118	13 002
Итого за Завтрак 1		540	23	25	87	669	
Итого за день		540	23	25	87	669	
Итого за период		5 800	255	261	1015	7411	
Среднее значение за период			25,5	26,1	101,5	741,1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____