

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 2"



Т.С Непряхина

Утверждаю:

Директор

ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю Козырева

"01" _____ сентября ____ 2022г

**Примерный 10-ти дневный
план-меню для детей 5-11 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 12 лет и старше**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Завтрак		620	20,26	27	87,59	690,7
Итого за день		620	20,26	27	87,59	690,7	

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
Итого за Завтрак		640	14,32	14	87,2	665,5	
Итого за день		640	14,32	14	87,2	665,5	

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Плов со свининой *	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		550	28,97	40	106,02	919,5	
Итого за день		550	28,97	40	106,02	919,5	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с соусом сметанным	100	15,35	10	11,81	197,9	1 313
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Завтрак		620	24,1	17	84,57	624,9
Итого за день		620	24,1	17	84,57	624,9	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		620	32,53	33	81,83	685,6	
Итого за день		620	32,53	33	81,83	685,6	

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом и луком*	100	1,45	7	8,3	63,4	1 034
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		620	12,47	14	85,1	507,7	
Итого за день		620	12,47	14	85,1	507,7	

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Завтрак	620	27,69	15	81,72	594,3	
Итого за день	620	27,69	15	81,72	594,3		

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	0,26	267,7	1 296
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		620	35,17	42	85,95	790,1	
Итого за день		620	35,17	42	85,95	790,1	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5	4,82	108,1	1 070,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		620	21,86	11	89,41	561,8	
Итого за день		620	21,86	11	89,41	561,8	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	125	995
	Капуста тушеная*	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		590	16,91	27	64,45	597,3	
Итого за день		590	16,91	27	64,45	597,3	
Итого за период		6 120	234,28	240	853,84	6637,4	
Среднее значение за период		612	23,4	24	85,4	663,7	

Составил

Елисеева Ирина Юг

Утвердил
