|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Согласованно  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  мп | Утверждено  ИП Ванджура О.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  мп |   **Основное 10 дневное меню**  **горячих обедов для обучающихся 5-11-х классов** | | | | | | | | |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | понедельник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 54-7с |
|  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками | | 180 | 4 | 5,4 | 31,95 | 178,2 | 103,04 |
|  | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | ПЕЧЕНЬЕ | | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 | пром |
|  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| **Итого за Обед** | | | 820 | 37,59 | 23,46 | 150,17 | 947,74 |  |
| **Итого за день** | | | 820 | 37,59 | 23,46 | 150,17 | 947,74 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 2)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | вторник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП ГОРОХОВЫЙ | | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | Курица тушеная в соусе | | 100 | 21 | 5,5 | 3,5 | 147,1 | 290/330 |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 200 | 10,3 | 8,4 | 47,87 | 311,6 | 54-4г |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | 810 | 44,2 | 20,35 | 124,37 | 861,65 |  |
| **Итого за день** | | | 810 | 44,2 | 20,35 | 124,37 | 861,65 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 3)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | среда | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) | | 250 | 6,25 | 7,23 | 14,13 | 146,1 | 54-11с |
|  | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | | 200 | 20,9 | 7 | 17,6 | 217,4 | 54-22м |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
| **Итого за Обед** | | | 800 | 35,06 | 20,46 | 86,83 | 677,02 |  |
| **Итого за день** | | | 800 | 35,06 | 20,46 | 86,83 | 677,02 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 4)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | четверг | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 54-3с |
|  | Биточки из мяса птицы в молочном соусе | | 100 | 10,2 | 11,7 | 8,2 | 179 | 306 |
|  | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | | 180 | 9,32 | 7,16 | 42,71 | 265,68 | 54-5г |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,67 | 0,47 | 13,33 | 68,33 | пром. |
|  | Компот из ягоды\*\*\* | | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн |
| **Итого за Обед** | | | 830 | 33,29 | 27,23 | 125,94 | 875,81 |  |
| **Итого за день** | | | 830 | 33,29 | 27,23 | 125,94 | 875,81 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 5)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | пятница | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
|  | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
|  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 40 | 2,67 | 0,47 | 13,33 | 68,33 | пром. |
| **Итого за Обед** | | | 810 | 32,03 | 16,65 | 105,89 | 703,59 |  |
| **Итого за день** | | | 810 | 32,03 | 16,65 | 105,89 | 703,59 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 6)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | понедельник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП ГОРОХОВЫЙ | | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 | 54-8с |
|  | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | | 100 | 14,5 | 14,67 | 8 | 221,83 | 54-16м |
|  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | | 180 | 9,27 | 7,56 | 43,08 | 280,44 | 54-4г |
|  | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
|  | Компот из ягоды\*\*\* | | 200 | 0,43 | 0,1 | 18,34 | 75,8 | 54-4хн |
| **Итого за Обед** | | | 830 | 38,6 | 29,38 | 122,12 | 910,72 |  |
| **Итого за день** | | | 830 | 38,6 | 29,38 | 122,12 | 910,72 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 7)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | вторник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | | 250 | 2,18 | 6,11 | 16,63 | 131,25 | 54-6с |
|  | Курица тушеная в соусе | | 100 | 21 | 5,5 | 3,5 | 147,1 | 290/330 |
|  | РИС ОТВАРНОЙ | | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
|  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| **Итого за Обед** | | | 800 | 33 | 18,04 | 113,37 | 748,6 |  |
| **Итого за день** | | | 800 | 33 | 18,04 | 113,37 | 748,6 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 8)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | среда | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
|  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (рис) | | 200 | 5 | 5,78 | 11,3 | 116,88 | 54-11с |
|  | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ кусочками | | 180 | 4 | 5,4 | 31,95 | 178,2 | 103,04 |
|  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | | 100 | 8,4 | 7,6 | 6,4 | 128,4 | 54-3м |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 45 | 3,38 | 0,34 | 22,16 | 105,53 | пром. |
|  | КИСЕЛЬ ИЗ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО КОНЦЕНТРАТА | | 200 | 0,21 | 0,08 | 11 | 50,57 | пром. |
| **Итого за Обед** | | | 815 | 24,09 | 24,85 | 97,41 | 701,93 |  |
| **Итого за день** | | | 815 | 24,09 | 24,85 | 97,41 | 701,93 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 9)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | четверг | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 54-1с |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 6,36 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 54-1г |
|  | КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ | | 100 | 14,1 | 5,7 | 4,4 | 126,4 | 54-25м |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
|  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 | 342 |
| **Итого за Обед** | | | 800 | 31,46 | 19,43 | 108,46 | 737,91 |  |
| **Итого за день** | | | 800 | 31,46 | 19,43 | 108,46 | 737,91 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 10)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | пятница | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | | 250 | 5,4 | 4,3 | 9,3 | 97,9 | 54-2с |
|  | РИС ОТВАРНОЙ | | 180 | 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | 54-6г |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
|  | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | | 100 | 17,89 | 10,11 | 6,22 | 187,89 | П/ф |
|  | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | | 30 | 1 | 0,7 | 2,7 | 21,2 | 54-3с |
|  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,5 |  | 19,8 | 81 | 54-1хн |
| **Итого за Обед** | | | 840 | 34,86 | 21,62 | 116,39 | 800,69 |  |
| **Итого за день** | | | 840 | 34,86 | 21,62 | 116,39 | 800,69 |  |
| **Итого за период** | | | 8 155 | 344,18 | 221,47 | 1150,95 | 7965,66 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 34,4 | 22,1 | 115,1 | 796,6 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |

\*Допускается замена свежих порционных  овощей (огурец/помидор)  на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*\*Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

**Литература (сборники рецептур):**

**-**Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.