

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ДИРЕКТОР**

МОУ «Маловосновская школа»

А.В. Зайцева

Приказ



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся**

**МОУ «Маловосновская школа»**

**(осеннее- зимний период)**

**(для возрастной группы с 12-18 лет )**

1 ДЕНЬ

1 прием пищи:

	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Горячий завтрак 11.30-11.50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210	30,69	23,22	58,80	567	79
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,60	124
	ХЛ-БУЛ. ИЗДЕЛИЕ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА	80	8,07	3,32	23,94	193	
	ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	0,6	13,5	133
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>39,52</b>	<b>27,3</b>	<b>111,22</b>	<b>888,1</b>	

2 ДЕНЬ

1 прием пищи:

	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Горячий завтрак 11.30-11.50	КУРА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	28,18	30,98	0,58	393,60	120
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,44	5,9	19,98	175,17	75
	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,17	0	10,7	51,3	132
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	3,25	3,06	14,5	52,8	
	БАНАН	100	3,9	1	5	97	
<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>41,94</b>	<b>40,94</b>	<b>50,76</b>	<b>769,87</b>		

3 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	5,68	5,48	32,68	206,02	68
СЛИВОЧНЫМ КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4,4	2,92	12,6	190	117
ХЛ-БУЛ. ИЗДЕЛИЕ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА	80	4,07	3,32	21,94	193	
АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,6	16,8	72	
<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>14,75</b>	<b>12,32</b>	<b>84,02</b>	<b>661,02</b>	

4 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
БИТОЧКИ (КОТЛЕТА) ПАРОВЫЕ	120	4,3	8,27	11,6	208	99
РИС ОТВАРНОЙ	250	4,45	4,12	44,54	224,63	58
СОУС СМЕТАННЫЙ	80	0,33	0,96	0,59	15,39	115a
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,17	0	10,7	51,3	132
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,15	0,4	19,5	97	
<b>ИТОГО</b>	<b>705</b>	<b>12,4</b>	<b>13,75</b>	<b>86,93</b>	<b>596,32</b>	

5 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	20,32	9,64	20,83	182,45	244
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	4,77	15,50	36,13	279,81	56
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0	13,82	56,24	133
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	0,6	13,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>29,09</b>	<b>26,14</b>	<b>90,7</b>	<b>625,52</b>	

6 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
КУРА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	28,18	30,98	0,58	393,60	120
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ	250	9,32	0,74	9,29	178,56	65
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0	35,8	142	124
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>40,86</b>	<b>32,12</b>	<b>64,99</b>	<b>807,68</b>	

7 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
БИТОЧКИ( КОТЛЕТА) ПАРОВЫЕ	120	4,3	8,27	11,6	208	99
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	4,77	15,50	36,13	279,81	56
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0	13,82	56,24	133
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,25	0,4	19,5	97	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	1,4	0	0,65	9,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>13,96</b>	<b>24,17</b>	<b>81,7</b>	<b>650,55</b>	

8 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	120	9,5	9,2	19,34	210,66	14
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,44	5,9	19,98	175,17	75
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0	13,82	56,24	133
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	2,4	4,02	12	52,8	
ГРУША	100	0,6	0,6	0,6	13,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>19,08</b>	<b>19,72</b>	<b>65,74</b>	<b>508,37</b>	

9 ДЕНЬ

1 прием пищи:

Горячий завтрак	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУР
			Б	Ж	У		
11.30-11.50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	15,75	16,940	17,07	284,193	94
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,1	0,2	6,5	40	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0	35,8	142	124
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,25	0,4	19,5	97	
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>22,3</b>	<b>17,54</b>	<b>78,87</b>	<b>563,193</b>	

10 ДЕНЬ

1 прием пищи:

Горячий завтрак	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУР
			Б	Ж	У		
11.30-11.50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	18	15,92	5,6	238,4	93
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,44	5,9	19,98	175,17	75
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,68	15,95	100,6	125
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	3,25	3,06	14,5	52,8	
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>30,79</b>	<b>27,56</b>	<b>56,03</b>	<b>566,97</b>	

1. С целью обогащения рационов йодом для приготовления блюд используются: соль йодированная, рыба морская (сайда, минтай)
2. При изготовлении и подачи блюд со сметаной сметана подвергается термической обработке.
3. При заправке салатов используется только растительное масло.
4. Рубленые изделия из кур: котлеты, колбаски куриные – проходят двойную термическую обработку, обжаривают и тушат в жарочном шкафу.

Расчеты составлены на основании Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (согласно санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2,3/2,4,3590-20) и Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2,3/2,4,3590-20)