

УТВЕРЖДАЮ



2024г.

СОГЛАСОВАНО



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: 12 лет и старше) СВО

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся (СВО), получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города Эссентуки на 2024 учебный год

С использованием:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- * Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутьельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- * Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. -496с.

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

г. Эссентуки 2024 год.

| Неделя 1 | | | | | | |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| День 1 | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 20/2017 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 100 | 3,50 | 0,10 | 9,82 | 55,11 |
| 119/2017 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 7,50 | 3,95 | 17,25 | 128,25 |
| 246/2017 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60/60 | 120 | 14,20 | 13,80 | 4,50 | 199,00 |
| 309/2017 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом сливочным 72,5% | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 242,28 |
| 342/2017 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 970 | 38,98 | 37,21 | 146,95 | 1074,14 |
| | Всего: | 970 | 38,98 | 37,21 | 146,95 | 1074,14 |

| Неделя 1 | | | | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| День 2 | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 70,71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,13 |
| 82/2017 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 250/15 | 265 | 4,97 | 14,50 | 11,43 | 131,99 |
| 234/2017 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ с соусом | 120 | 12,57 | 8,90 | 10,55 | 141,37 |
| 312/2017 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,7 | 3,3 | 22,96 | 131,68 |
| 349/2017 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,975 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 985 | 30,70 | 37,30 | 152,00 | 967,45 |
| | Всего: | 985 | 30,70 | 37,30 | 152,00 | 967,45 |

Неделя 1

День 3

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 52/2017 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,40 | 6,03 | 8,28 | 92,98 |
| 111/2017 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,97 | 2,82 | 2,40 | 100,12 |
| 280/2017 | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 65/35 | 100 | 14,10 | 15,63 | 21,50 | 251,90 |
| 302/2017 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 |
| 342/2017 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,03 | 0,02 | 5,50 | 114,60 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 950 | 30,37 | 39,86 | 138,98 | 1151,44 |
| | Всего: | 950,00 | 30,37 | 39,86 | 138,98 | 1151,44 |

| Неделя 1 | | | | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| День 4 | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 53/2017 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,31 | 73,04 |
| 87/2017 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 250 | 1,77 | 4,90 | 6,13 | 75,10 |
| 291/2017 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе) 95/185 | 280 | 23,71 | 18,10 | 50,17 | 425,30 |
| 389/2017 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 950 | 35,63 | 37,52 | 141,11 | 1011,94 |
| | Всего: | 950 | 35,63 | 37,52 | 141,11 | 1011,94 |

| Неделя 1 | | | | | | |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| День 5 | | | | | | |
| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 70,71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,13 |
| 101/2017 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рисовой) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 148,25 |
| 268/2017 | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100/5 | 105 | 15,67 | 22,99 | 13,60 | 326,80 |
| 312/2017 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,70 | 2,79 | 22,96 | 131,68 |
| 352/2017 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 145,08 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 955 | 38,54 | 42,89 | 148,31 | 1117,84 |
| | Среднее за обед 1 недели | 962,00 | 34,84 | 38,96 | 145,47 | 1064,56 |

Неделя 2

День 1

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| 70,71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,13 |
| 96/2017 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,01 | 6,50 | 11,98 | 107,25 |
| 279/2017 | ТЕФТЕЛИ(2 вариант) ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/60(соус № 332) | 130 | 13,80 | 11,80 | 11,89 | 185,90 |
| 309/2017 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 6,12 | 9,00 | 34,20 | 242,28 |
| 346/2010 | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0,45 | 0,10 | 33,99 | 141,20 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 980 | 30,68 | 37,70 | 151,86 | 1042,66 |
| | Всего: | 980 | 30,68 | 37,30 | 151,86 | 1042,66 |

Неделя 2

День 2

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 70,71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,13 |
| 82/2017 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 235/15 | 250 | 4,97 | 7,61 | 11,43 | 131,99 |
| 237/2017 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ с маслом 100/5 | 105 | 12,10 | 15,91 | 15,00 | 244,36 |
| 305/2017 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 |
| 349/2017 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 955 | 30,14 | 39,25 | 147,43 | 1055,12 |
| | Всего: | 955 | 30,14 | 39,25 | 147,43 | 1055,12 |

Неделя 2

День 3

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 73/2017 | ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | 100 | 1,02 | 4,86 | 5,39 | 69,40 |
| 102/2017 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 4,90 | 5,32 | 19,22 | 144,42 |
| 295/2017 | КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ (со сливочным маслом) 100/5 | 105 | 15,88 | 14,21 | 14,11 | 247,87 |
| 305/2017 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 180 | 6,11 | 7,69 | 38,40 | 247,68 |
| 342/2017 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед | 955 | 35,57 | 42,44 | 158,30 | 1158,87 |
| | Всего: | 955 | 35,57 | 42,44 | 158,30 | 1158,87 |

Неделя 2

День 4

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 53/2017 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,31 | 73,04 |
| 101/2017 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рисовой) | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 148,25 |
| 259/2017 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 280 | 25,91 | 30,33 | 26,60 | 473,35 |
| 359/2017 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИЯГОДНОГО С САХАРОМ | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 160,00 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 950 | 37,34 | 47,36 | 142,72 | 1206,54 |
| | Всего: | 950 | 37,34 | 47,36 | 142,72 | 1206,54 |

Неделя 2

День 5

| №, рецептура | Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------|--|-----------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| 70,71/2017 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,13 |
| 108/2017 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 |
| 26//2017 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 90/10 | 100 | 15,00 | 22,00 | 13,02 | 312,73 |
| 312/2017 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,70 | 2,79 | 22,96 | 131,68 |
| 342/2017 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 |
| | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА | 50 | 3,00 | 9,50 | 23,00 | 190,00 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,07 | 58,45 |
| ПР | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 2,52 | 0,45 | 22,23 | 103,45 |
| | Итого обед: | 950 | 30,72 | 39,84 | 138,45 | 1052,29 |
| | Всего: | 950 | 30,72 | 39,84 | 138,45 | 1052,29 |
| | Среднее за обед 2 недели | 958 | 32,89 | 41,32 | 147,75 | 1103,10 |
| | Всего норма: | 1350,00 | 45,00-54,00 | 46,00-55,20 | 191,50-229,80 | 1360-1632 |