

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №1


Самсонова Е.А.



Директор ООО "Общественное Питание"

Утверждаю:


Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 12 - (ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ СОШ №1
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12-18 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й в	250	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Компот из чернослива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	41
	Булочка домашняя	100	1,90	8,90	7,70	119	68
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	14,29	16,91	78,80	516,98	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	3,65	5,17	11,90	108,7	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Булочка российская	100	4,63	4,18	36,88	201,05	567
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	11,22	11,51	81,96	475,15	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,18	2,68	17,05	101,35	7(132)
	Булочка с маком	60	1,90	8,90	7,70	119	68
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	6,26	11,94	44,79	312,37	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ОБЕД	Суп- пюре из разных овощей	250	4,17	5,70	14,80	128,92	24
	Гренки из пшеничного хлеба для супа	10	1,24	0,16	7,61	33,64	170
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Булочка с повидлом	60	3,86	1,75	23,53	124,81	540
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,05	7,97	113,96	583,57	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,83	7,17	24,77	201,53	147
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	1,70	7	98
	Пирожок с яблоком	60	1,90	8,90	7,70	119	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	15,03	16,67	50,87	414,53	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	2,18	2,68	17,05	101,35	153
	Крендель сахарный	60	1,90	8,90	7,70	119	68
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	7,58	12,18	51,47	347,17	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Рассольник	250	2,05	5,25	16,25	121,25	63
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Булочка домашняя	60	1,90	8,90	7,70	119	тк
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	7,45	14,75	50,67	367,07	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,47	9,23	8,92	145,52	39
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	6
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Булочка российская	100	4,63	4,18	36,88	201,05	567
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	14,92	15,51	73,10	491,97	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,86	5,74	19,82	161,22	147
	Булочка с маком	80	1,90	8,90	7,70	119	568
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	6
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	13,10	15,42	63,68	446,82	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	Суп картофельный с бобовыми (1-й в	250	9,33	7,43	21,68	191,22	144
	Гребешок с повидлом	100	6,43	2,92	39,21	208,02	540
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	19,81	10,83	94,86	557,06	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Борщ с капустой и картофелем (1)	250	3,65	5,17	11,90	108,7	128
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Булочка с корицей	80	7,94	3,95	46,30	252,52	566/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	15,96	11,10	92,75	537,62	

Возрастная категория: Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,47	9,23	8,92	145,52	39
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Крендель сахарный	60	1,90	8,90	7,70	119	тк
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,68	20,11	50,95	438,54	