

УТВЕРЖДАЮ



3

СОГЛАСОВАНО



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное основное меню для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города Essentuki 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), Тутельян 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 НИЦ 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. Essentuki 2024 год.

Неделя 1						
День 1						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
174/2017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА(с маслом сливочным)	160	7,63	8,27	32,72	224,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,4525	0	53,745
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого завтрак:	575	15,50	20,92	76,74	545,19
Обед						
20/2017	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАНЬЙ	60	2,16	0,06	5,88	33,00
119/2017	СУП ГОРОХОВЬЙ	200	6,00	2,60	13,80	102,60
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%	150	5,10	7,50	28,50	201,90
342/2017	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,88	97,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	790	31,44	24,76	105,98	772,82
	Всего:	1365	46,94	45,68	182,72	1318,01

Неделя 1						
День 2						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
210/2017	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,38	7,64	36,20	308,97
71/2017	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	75	0,60	0,08	1,88	10,58
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,10	7,20	0,13	65,72
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,43	0	53,75
	Итого завтрак:	500	19,25	19,75	67,00	572,54
Обед						
70,71/2017	ОВОЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,46
82/2017	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/15	215	4,04	6,19	9,29	107,30
234/2017	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ с соусом	120	12,57	14,48	10,55	146,41
312/2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	2,33	19,13	109,73
349/2017	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	805	25,15	24,00	117,15	707,00
	Всего:	1305	44,40	43,75	184,15	1279,54

Неделя 1

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
259/2017	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	11,41	15,21	17,05	303,43
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,600	14,70	66,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого завтрак:	570	19,25	19,75	68,65	582,15
Обед						
52/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68
111/2017	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,38	2,26	1,92	80,10
280/2017	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 60/30	90	13,12	14,09	14,98	207,50
302/2017	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,64	4,30	44,50	225,90
342/2017	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,03	0,02	5,50	114,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	760	23,83	24,92	101,28	822,50
	Всего:	1330,00	43,08	44,67	169,93	1404,65

Неделя 1

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
223/2017	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком 150/15	165	13,79	15,20	44,76	407,55
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого завтрак:	505	17,88	16,00	83,75	587,07
Обед						
53/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74
87/2017	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,42	3,92	4,90	60,56
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе) 90/180	270	19,72	16,47	43,66	401,12
389/2017	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	790	26,95	23,70	102,56	730,74
	Всего:	1295	44,83	39,70	186,31	1317,81

Неделя 1

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
204/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,09	11,94	25,58	250,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52
379/2017	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,60	2,67	29,20	155,20
ПР	БИО ЙОГУРТ(в индивидуальной упаковке)	125	4,40	3,00	6,50	78,00
	Итого завтрак:	515	19,25	18,01	80,60	577,52
Обед						
70,71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,46
101/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рисовой)	200	1,58	2,17	10,75	118,60
268/2017	КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 90/5	95	9,09	18,35	12,37	297,09
312/2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	2,33	19,13	109,17
352/2017	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	8,90	4,10	39,84	145,08
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	765	26,95	27,65	113,01	817,12
	Всего:	1280	46,20	45,66	193,61	1394,64
	Среднее за завтрак 1 недели:	533	18,23	18,89	75,35	572,89
	Среднее за обед 1 недели	782,00	26,86	25,01	108,00	770,04
	Итого за 1 неделю:	1315,00	45,09	43,89	183,34	1342,93

Неделя 2

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
173/2017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным) 150/10	160	7,53	3,20	29,57	166,59
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
338/2017	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого завтрак:	575	15,40	15,83	73,59	487,78
Обед						
70,71/2017	ОВОЩИ ГНАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,46
96/2017	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,80
279/2017	ТЕФТЕЛИ(2 вариант) ИЗ ГОВЯДИНЫ 70/60(соус № 332)	130	12,03	11,53	11,89	151,27
309/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,10	7,50	28,50	201,90
346/2010	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,45	0,10	33,99	141,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	800	23,49	23,90	114,88	727,35
	Всего:	1375	38,89	39,73	188,47	1215,13

Неделя 2

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
70,71/2017	ОВОЩИ НАТУРИАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,46
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе) 90/180	270	14,68	16,47	43,66	401,12
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0	9,47	40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338/2017	ФРУКТЫ КАЛИБРОВАННЫЕ(ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого завтрак:	670	19,25	17,33	83,75	587,50
Обед						
70,71/2017	ОВОЩИ НАТУРИАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,46
82/2017	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/15	200	1,44	3,94	8,75	83,00
237/2017	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ с маслом 90/5	95	13,72	14,77	13,64	222,15
305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	36,67	199,95
349/2017	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,27	17,20	72,80
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	765	23,50	23,98	107,18	725,08
	Всего:	1435	42,75	41,31	190,93	1312,58

Неделя 2

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком 150/10	160	11,16	15,36	32,16	355,84
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
ПР	БИО ЙОГУРТ(в индивидуальной упаковке)	125	4,4	3	6,5	78
	Итого завтрак:	525	19,25	18,76	67,85	568,96
Обед						
73/2017	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	0,61	2,91	3,23	41,56
102/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,92	4,26	15,38	115,54
295/2017	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ (со сливочным маслом) 90/5	95	13,38	12,92	12,83	222,10
305/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,06	6,57	31,81	206,98
342/2017	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	23,88	97,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	765	26,95	27,46	116,55	822,50
	Всего:	1290	46,20	46,22	184,40	1391,46

Неделя 2

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
246/2017	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/50	100	11,83	12,97	4,28	165,83
125/2017	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,08	2,33	19,13	109,73
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52
338/2017	ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ КАЛИБРОВАННЫЕ (ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого завтрак:	640	19,20	16,30	67,30	477,28
Обед						
53/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,47	4,38	43,74
101/2017	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(рисовой)	200	1,58	2,17	10,75	118,60
259/2017	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	16,66	19,44	17,05	303,43
359/2017	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,31	0,00	39,40	160,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед:	700	23,36	24,72	101,00	764,49
	Всего:	1340	42,56	41,02	168,30	1241,77

Неделя 2						
День 5						
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак						
		90	6,11	4,25	4,22	118,66
295/2017	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,16	0,06	5,88	33
ГР	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАНый	150	3,64	4,30	36,62	158,00
302/2017	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,08	3,54	17,58	118,60
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ					
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,10	7,20	0,13	65,72
		40	3,16	0,40	19,32	93,52
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	550	19,25	19,75	83,75	587,50
	Итого завтрак:					
Обед						
70,71/2017	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНые ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,50	8,46
108/2017	СУП КАРТОФЕЛЬный С КЛЕЦКАМИ	200	2,85	3,67	15,03	115,40
26//2017	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧным 90/10	100	15,00	20,79	13,02	312,73
		150	3,08	2,33	19,13	109,73
312/2017	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,16	0,16	23,88	97,60
342/2017	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	20	1,58	0,20	9,66	46,76
ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ГР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный	770	25,39	27,65	101,98	782,64
	Итого обед:	1320	44,64	47,40	185,73	1370,14
	Всего:	592,00	18,47	17,59	75,25	541,80
	Среднее за завтрак 2 недели:	760	24,54	25,54	108,32	764,41
	Среднее за обед 2 недели	1352,00	43,01	43,14	183,57	1306,22
	Итого за 1 неделю:					
	ВСЕГО за 10 дней:	13335	440,49	435,14	1834,55	13245,73
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1334	44,05	43,51	183,46	1324,57