



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

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

С использованьем:

* 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 "Телли плюс" 2017 г. (2011 г.), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО СПбГУ), Тувельян 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.

* Самиловские 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. В.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Дреоброткина и др. - М. 2010. - 496с.

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

г. Ессентуки 2024 год.

Неделя 1

День 1

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
174/2017	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА (с маслом сливочным)	250	13,125	12,8125	53,575	293,44
11Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ" (порциями)	15	3,48	4,4525	0	53,745
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
Итого завтрак:		515,00	21,09	17,77	87,20	504,09

Неделя 1

День 2

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
210/2017	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,38	7,64	36,20	308,97
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,10	7,20	0,13	65,72
Итого завтрак:		420	15,96	15,34	69,95	531,59

Неделя 1

День 3

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
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
ИР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого завтрак:		430	19,44	19,25	58,78	538,93

Неделя 1

День 4

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого завтрак:		415	18,27	15,70	78,78	566,05

Неделя 1

День 5

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
204/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,55	15,88	34,02	329,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9
379/2017	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,60	2,67	29,20	155,20
Итого завтрак:		450	18,10	19,05	87,37	602,00

Неделя 2

День 1

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
173/2017	КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным) 190/10	200	10,50	6,10	36,96	208,24
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
Итого завтрак:		460	15,08	13,80	71,11	432,4

Неделя 2

День 2

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе)	200	17,93	17,8	48,24	412,2
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0	9,47	40
ИР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого завтрак:		440	21,62	18,20	77,03	545,72

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	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак:	410	15,64	15,86	66,18	514,34

Неделя 2

День 4

Завтрак

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
246/2017	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	19,6378	25,066	6,225	319,55
125/2017	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,08	2,33	25,90	128,70
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ГПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого завтрак:		460	27,20	27,90	66,15	606,75

Неделя 2

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	

Завтрак

295/2017	КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,855	11,1	5,265	179,82
302/2017	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,64	4,30	44,50	225,90
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого завтрак:		460	24,53	19,44	91,50	641,22