

в школу №13

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ СОШ №

13 с.

Владимир Петров

2023 г.

подпись

Воробей В.П.

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханкайского муниципального округа Приморского края



"31" августа 2023 г.

подпись

Косар Е. Н.

расшифровка подписи

Базовое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 1-4 классов, 5-11 классов, ОВЗ, инвалидов, в муниципальных общеобразовательных организациях Ханкайского муниципального округа Приморского края на 2023 г. - 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
75	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,77	5,53	21,32	158,87
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25/10	2,06	7,50	12,20	110,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	13,83	19,43	57,94	449,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	13,83	19,43	57,94	449,13
День 2							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66
96	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы	150	8,80	16,05	38,51	319,39
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			595	16,93	22,72	75,48	555,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			595	16,93	22,72	75,48	555,71
День 3							
60	ЗАВТРАК	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,83	5,09	35,23	214,50
129	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	80	0,00	3,20	0,00	28,77
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	15,98	15,01	72,65	481,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	15,98	15,01	72,65	481,13

День 4							
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый,	10	0,08	0,01	0,17	1,29
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	180/12/5	11,50	8,62	44,60	303,79
119	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	30/2	1,59	2,25	7,34	55,21
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	21,15	17,53	88,6	593,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			645	21,15	17,53	88,6	593,95
День 5							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	2,58	3,23	16,62	103,42
125	ЗАВТРАК	Котлеты рубленные из птицы	60	5,15	3,88	4,64	77,19
227	ЗАВТРАК	Соус белый основной	50	0,85	1,84	2,01	25,11
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			705	16,71	15,62	60,24	442,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			705	16,71	15,62	60,24	442,04
День 6							
179	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150/5	5,35	5,91	27,72	182,81
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25/10	2,06	7,50	12,20	110,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	13,41	19,81	64,34	473,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	13,41	19,81	64,34	473,07
День 7							
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,17	1,29
169	ЗАВТРАК	Рис отварной	100	2,46	2,38	25,71	121,56
133	ЗАВТРАК	Тефтели мясные	50	13,08	16,47	7,97	231,03
231	ЗАВТРАК	Соус красный основной	50	0,36	1,02	3,09	22,61
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	23,96	26,53	73,43	610,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			635	23,96	26,53	73,43	610,15
День 8							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
161	ЗАВТРАК	Каша ДРУЖБА	150/5	10,27	5,79	45,60	259,05
93	ЗАВТРАК	Гуляш	30/50	6,37	17,35	1,27	186,59
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,77	29,81	83,84	681,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,77	29,81	83,84	681,96

День 9							
60	ЗАВТРАК	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,87	5,37	36,89	217,08
119	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	50	2,65	3,74	12,23	92,01
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	16,67	15,83	86,54	546,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			645	16,67	15,83	86,54	546,95
День 10							
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,17	1,29
132	ЗАВТРАК	Картофель тушеный	200	3,02	12,54	22,10	198,24
280	ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,70	3,77	0,00	49,82
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	14,78	22,97	58,76	483,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	14,78	22,97	58,76	483,01
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			6425	178,19	205,26	721,82	5317,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			642,5	17,819	20,526	72,182	531,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в				13,41	34,74	54,3	5317,1

№ сборника рецептур	Полное наименование сборника
1	Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.
2	Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
3	Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.
5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.
6	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
7	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
8	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
9	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2 1997 г.
10	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2006 г.
11	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
12	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
13	Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
14	ТТК