



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	4,37	37,4	211,5	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>33,3</b>	<b>34,1</b>	<b>140,2</b>	<b>965,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,3</b>	<b>34,1</b>	<b>140,2</b>	<b>965,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Салат из свежлы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,8	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>31,0</b>	<b>26,8</b>	<b>146,6</b>	<b>914,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>31,0</b>	<b>26,8</b>	<b>146,6</b>	<b>914,7</b>		

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	4,37	37,4	211,5	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>33,3</b>	<b>34,1</b>	<b>140,2</b>	<b>965,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,3</b>	<b>34,1</b>	<b>140,2</b>	<b>965,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,8	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>31,0</b>	<b>26,8</b>	<b>146,6</b>	<b>914,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>31,0</b>	<b>26,8</b>	<b>146,6</b>	<b>914,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	СРБ	2023
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	2022
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>36,6</b>	<b>28,3</b>	<b>149,9</b>	<b>959,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>36,6</b>	<b>28,3</b>	<b>149,9</b>	<b>959,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Тефтели рыбные	110	11,1	10,5	14,1	195,2	164/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>945</b>	<b>33,6</b>	<b>27,0</b>	<b>159,8</b>	<b>987,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,6</b>	<b>27,0</b>	<b>159,8</b>	<b>987,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>33,4</b>	<b>23,7</b>	<b>139,0</b>	<b>867,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,4</b>	<b>23,7</b>	<b>139,0</b>	<b>867,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	Салат из бланшированной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>35,8</b>	<b>38,2</b>	<b>155,5</b>	<b>1074,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>35,8</b>	<b>38,2</b>	<b>155,5</b>	<b>1074,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>38,2</b>	<b>29,9</b>	<b>155,3</b>	<b>1012,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>38,2</b>	<b>29,9</b>	<b>155,3</b>	<b>1012,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>835</b>	<b>27,5</b>	<b>16,7</b>	<b>134,5</b>	<b>759,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>27,5</b>	<b>16,7</b>	<b>134,5</b>	<b>759,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
<b>ОБЕД</b>	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>33,2</b>	<b>36,6</b>	<b>142,7</b>	<b>1001,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,2</b>	<b>36,6</b>	<b>142,7</b>	<b>1001,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Плов из птицы	200	18	8,9	36,5	298,7	199	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>855</b>	<b>29,0</b>	<b>15,3</b>	<b>124,5</b>	<b>717,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>29,0</b>	<b>15,3</b>	<b>124,5</b>	<b>717,9</b>		

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	331,4	276,6	1448,0	9259,8
Среднее значение за период	33,1	27,7	144,8	926,0
Норма по СанПиН	31,5	32,2	134,1	952,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	13,5	70,4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	918

**Таблица взаимозаменяемости**

Огурцы свежие	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Огурцы маринованные
Помидор свежий	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Помидоры маринованные

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

**Примечание:**

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендаций среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**При составлении меню использована литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: Дели принт, 2011. – 544 с.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».