

Согласовано:
 Директор АНО "СОШРО", г. Магнитогорска
 И.В. Григорьева

Утверждаю
 Директор
 АО "Газорз"
 О.О. Швачкина

Десятидневное меню обедов для учащихся общеобразовательного учреждения с 7 до 11 лет (с 1 по 4 класс)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выхода, г	Пищевые вещества на порцию, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ						
к/о Б 1-4	Рассольник Ленинградский со сметаной, цыплятами	212,5	5,36	7,83	14,10	147,26
к/о БП-28	Биточки из птицы (из замороженного п/ф) с соусом	120	14,21	17,51	9,50	253,22
к/о БГ-12	Макаронные изделия отварные	150	5,30	7,25	36,47	236,12
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,45	0,42	16,03	73,50
	Итого за день:	755	29,42	33,61	96,60	807,00
2 ДЕНЬ						
54-1з-2020	Сыр сычужный	20	4,40	5,27	0,00	65,14
Мос-2004-110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, цыплятами	213	3,78	5,61	10,47	102,18
к/о БП-22	Голень тушеная в томатном соусе с чесноком	100	19,29	16,43	4,77	243,94
к/о БГ-15	Горошница	150	17,25	5,66	43,28	282,71
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	15	1,05	0,18	6,87	31,50
	Итого за день:	713	46,87	33,45	78,79	786,77
3 ДЕНЬ						
к/о Б1-5	Суп картофельный с бобовыми и цыплятами	225	10,72	9,54	17,54	195,96
к/о БМС-4	Колбасные изделия отварные	90	9,00	17,10	0,00	189,90
к/о БГ-18	Рагу из овощей	200	3,15	11,46	20,21	196,95
к/о БЗ-1	Напиток из шиповника	200	0,41	0,00	30,73	133,58
к/о БМИ-4	Батон	35	2,10	0,70	16,10	80,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	40	2,80	0,48	18,32	84,00
	Итого за день:	790	28,18	39,28	102,90	880,89
4 ДЕНЬ						
к/о БС-13	Икра морковная	60	0,91	4,52	6,05	68,09
Мос2013-32	Суп "Волна" с цыплятами	212,5	3,30	3,05	7,05	70,43
к/о БМС-2	Плов из мяса	240	17,68	31,67	56,31	579,24
к/о Бз-3	Компот из сухофруктов	200	0,85	1,20	32,67	145,59
к/о БМИ-4	Батон	20	1,20	0,40	9,20	46,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого за день:	753	25,34	41,08	120,44	951,35
5 ДЕНЬ						
к/о Б 1-7	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,52	11,08	16,60	184,16
к/о БП-5	Гуляш из куриной грудки	90	11,08	14,13	3,77	185,33
к/о БГ-14	Картофельное пюре	150	2,57	5,67	20,72	144,63
к/о Б 3-10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	22,79	90,76
к/о БМИ-4	Батон	35	2,10	0,70	16,10	80,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,45	0,42	16,03	73,50
П 2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за день:	810	23,12	32,40	105,81	805,88

6 ДЕНЬ						
к/о Б 1-6	Солянка "Школьная" со сметаной	200	3,46	19,42	7,95	220,42
к/о БМс-10	Жаркое по-домашнему	280	13,23	22,45	34,92	395,72
54-Згн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,45	0,42	16,03	73,50
	Итого за день:	752	21,24	42,89	79,40	786,54
7 ДЕНЬ						
Ч-1-2005	Салат из свежих овощей	60,0	0,54	6,06	2,10	65,22
к/о Б1-11	Свекольник со сметаной, цыплятами	212,5	4,38	11,57	13,43	175,84
к/о БМс-6	Гречка по-купечески с мясом	240	16,66	22,02	20,22	341,73
54-Згн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	15	1,05	0,18	6,87	31,50
	Итого за день:	758	24,63	40,43	62,92	710,09
8 ДЕНЬ						
к/о Б 1-10	Суп с макаронными изделиями	200	2,27	1,94	16,52	93,10
к/о БП-27	Котлеты из мяса птицы рубленые (из замороженного п/ф) с соусом	120	11,01	21,32	2,45	245,63
к/о БГ-18	Рагу из овощей	170	2,68	9,74	17,18	167,41
к/о БЗ-3	Компот из сухофруктов	200	0,85	1,20	32,67	145,59
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	15	1,05	0,18	6,87	31,50
	Итого за день:	720	18,76	34,68	82,59	717,73
9 ДЕНЬ						
к/о Б 1-9	Суп " Харчо "	200	1,39	8,04	14,07	134,12
к/о БР-4	Котлеты рыбные (из замороженного п/ф)	90	8,00	14,92	7,00	194,92
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,63	192,84
54-2-гн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	40	2,40	0,80	18,40	92,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,45	0,42	16,03	73,50
	Итого за день:	765	17,87	31,74	89,63	714,18
10 ДЕНЬ						
к/о Б1-8	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200	1,75	5,92	8,08	92,52
к/о БП-32	Котлеты из мяса птицы рубленые "Палочки с овощами"(из замороженного п/ф) с соусом	120	13,21	21,52	11,00	294,23
к/о БГ-12	Макаронные изделия отварные	150	5,31	7,25	36,47	236,13
Мос2014-399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,30
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	15	1,05	0,18	6,87	31,50
	Итого за день:	700	23,22	35,17	89,52	774,18
	ИТОГО: за 10 дней	7514,00	258,65	364,73	908,60	7934,61
	Среднее за 1 день	751,40	25,87	36,47	90,86	793,46

При составлении меню использованы следующие нормативные документы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (г. Москва, 2004 г.)
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций г. (Москва, 2020г)
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (г. Моква Дели плюс, 2014 г.)
5. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций, (г. Новосибирск, 2022 г.)
6. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений, (г. Москва, 2003 г.)
7. Справочник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений. Челябинск, 2005

