

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

Утверждаю
 Директор
 АО "Готорг"
 О.О. Швачкина

Десятидневное меню обедов для учащихся общеобразовательного учреждения с 12 лет и старше
 (с 5 по 11 класс)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества на порцию, (г)			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ						
к/о Б1-4	Рассольник Ленинградский со сметаной	265,5	5,83	9,69	17,61	179,34
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	200	7,07	9,66	48,62	314,83
54-3гн-2022	Чай с лимоном и сахаром	207	0,30	0,00	6,70	27,90
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:	823	29,36	37,34	96,20	841,29
2 ДЕНЬ						
54-1з-2020	Сыр сычужный	15	3,30	3,95	0,00	48,85
Мо-2004-110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, цыпятами	263	4,26	6,65	13,09	123,38
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	200	23,00	7,54	57,70	376,94
54-2нг-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:	808	52,00	35,05	95,83	885,91
3 ДЕНЬ						
к/о Б 1-5	Суп картофельный с бобовыми и цыпятами	262,5	11,90	10,64	21,88	227,43
к/о БГ-20	Сложный гарнир (рагу овощное с колбасными изделиями)	300	12,38	29,14	21,71	398,89
к/о Б 3-1	Напиток из шиповника	200	0,41	0,00	30,73	133,58
к/о БМИ-4	Батон	40	2,40	0,70	16,10	80,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	40	2,80	0,48	18,32	84,00
	Итого за день:	842,5	29,89	40,96	108,74	924,40
4 ДЕНЬ						
к/о БС-13	Икра морковная	100	1,51	7,53	10,08	113,48
Мс 2013-32	Суп "Волна"	250	1,50	2,50	8,75	71,17
к/о БМс-2	Плов из мяса	280	18,75	34,75	68,17	658,11
к/о Б 3-3	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:	860	24,56	46,46	133,44	1054,35
5 ДЕНЬ						
к/о Б 1-7	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	5,65	13,85	20,74	230,21
к/о БП-5	Гуляш из куриной грудки	100	11,17	15,13	4,47	197,52
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,64	192,84
к/о Б 3-10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	22,79	90,76
к/о БМИ-4	Батон	30	1,80	0,60	13,80	69,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	20	1,40	0,24	9,16	42,00
	Итого за день:	800	23,45	37,38	98,60	822,33

6 ДЕНЬ						
к/о Б 1-6	Солянка "Школьная" со сметаной	250	4,33	24,28	9,94	275,53
к/о БМс-10	Жаркое по-домашнему	280	13,23	22,45	34,92	395,72
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:	802	22,11	47,75	81,39	841,65
7 ДЕНЬ						
М-12-2003	Подгарнировка овощная	40	0,32	0,04	1,04	5,60
к/о Б1-11	Свекольник со сметаной, цыплятами	263	5,38	14,29	16,77	217,21
к/о БГ-6	Гречка по-купечески с мясом	280	18,81	28,63	31,01	450,88
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	25	1,50	0,50	11,50	57,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	15	1,05	0,18	6,87	31,50
	Итого за день:	823	27,26	43,64	73,69	789,49
8 ДЕНЬ						
к/о Б 1-10	Суп с макаронными изделиями	250	2,84	2,43	20,65	116,38
к/о БП-4	Грудка в соусе с томатом	100	16,80	10,75	3,83	179,79
к/о БГ-18	Рагу из овощей	200	3,15	11,46	20,21	196,95
к/о БЗ-3	Компот из сухофруктов	200	0,85	1,20	32,67	145,59
к/о БМИ-4	Батон	40	2,40	0,70	16,10	80,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	35	2,45	0,42	16,03	73,50
	Итого за день:	825	28,49	26,96	109,49	792,71
9 ДЕНЬ						
к/о Б 1-9	Суп " Харчо "	250	1,74	10,05	17,59	167,65
к/о БР-5	Котлеты рыбные (из замороженного п/ф) с соусом	120	8,21	10,59	9,00	164,30
к/о БГ-14	Картофельное пюре	200	3,43	7,56	27,63	192,84
54-2гн-2022	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
к/о БМИ-4	Батон	50	3,00	1,00	23,00	115,00
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	50	3,50	0,60	22,90	105,00
	Итого за день:	870	20,08	29,80	106,62	771,59
10 ДЕНЬ						
к/о Б 1-8	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250	2,19	7,40	10,10	115,65
к/о БП-32	Котлеты из мяса птицы рубленый "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	200	7,08	9,66	47,40	310,08
54-2гн	Чай с облепихой	200	0,30	0,60	7,10	35,00
к/о БМИ-4	Батон	40	2,40	0,70	16,10	80,50
к/о БМИ-2	Хлеб столичный	40	2,80	0,48	18,32	84,00
	Итого за день:	850	27,98	40,36	110,02	919,46
	ИТОГО: за 10 дней	8302,50	285,18	385,70	1014,02	8643,18
	Среднее за 1 день	830,25	28,52	38,57	101,40	864,32

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. Москва 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.)