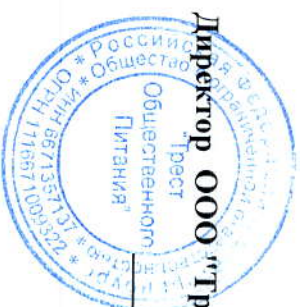




Согласовано:
Директор средней школы-интернат №17

Н.Ю. Самойленко.



Утверждаю:
Директор ООО "Трест Общественного Питания"

Афоничев И.Д.

ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ) КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ Муниципальное бюджетное общеобразовательное школа-интерна
«Общеобразовательная школа-интернат среднего общего образования №17 «Юные
спасатели МЧС»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первадова.)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д./несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2023 г.

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,69	46,69	298,31	237	29,50 Р
	Котлета мясная	100	16,32	33,98	18,08	437,93	381	57,80 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
ИТОГО		590	35,09	42,8	126,69	1025,66		103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Котлеты из мяса	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381	54,30 Р
	Рагу из овощей	180	4,23	9,61	18,67	179,62	10	33,20 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
ИТОГО		590	33,78	24,51	98,67	744,43		103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с овощами	180	7,72	7,70	37,89	250,74	46	
	Котлеты рыбные любительские	100	16,30	4,87	7,80	138,5	346	34,20 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	53,30 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
ИТОГО		590	32,35	13,7	107,61	678,66		103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Биточки из мяса	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381	61,40 Р
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,74	5,16	33,54	199,79	242	26,10 Р
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
ИТОГО		560	34,29	20,06	113,54	764,6		103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Печень говяжья по-строгановски	50/50	16,36	12,55	3,91	193,64	86	64,10 Р
	Рис припущенный	180	4,72	8,06	43,20	264,2	92	21,90 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	6,50 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
ИТОГО		590	30,87	23,34	111,39	777,26		103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,56	0,90	38,72	193,2	9	
	Шницели из мяса	100	21,22	13,77	18,08	275,39	381	26,70 Р
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,70	3,70	15,02	107,44	38	51,30 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	14,50 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	5,00 Р
ИТОГО		590	40,61	19,5	123,72	825,63		6,00 Р 103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	18,90	13,50	11,70	237,6	17	26,60 Р
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,57	2,46	7,43	95,49	96	59,40 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	6,50 Р
ИТОГО		590	40,26	18,69	83,41	652,51		103,50 Р

Возрастная категория: Учащиеся 5-11 класс Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
ЗАВТРАК	Котлеты, припущенные из кури	100	19,50	13,92	12,08	245,14	16	66,60 Р
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34	6,50 Р
	Рис припущенный	180	4,72	8,06	43,20	264,2	92	18,70 Р
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,51	0,55	23,15	108	110	5,00 Р
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,58	28,75	141,6	12	6,00 Р
ИТОГО		590	34,01	24,71	119,56	828,76		103,50 Р