

СОГЛАСОВАННО:

Директор МАОУ "СОШ №1"

К.В. Коршунова

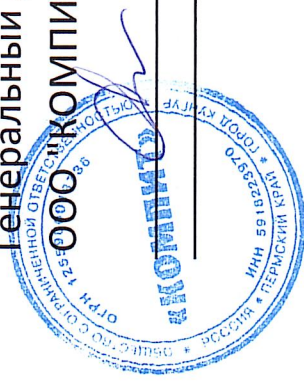


УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "КОМПИТ"

Е.Н. Кулакова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 5 ПО 11 КЛАССЫ (2 СТУПЕНЬ С ОВЗ)
РАСПОЛОЖЕННОМ ПО АДРЕСУ Г.КУНГУР, УЛ. ГАЙДАРА 21**

Исполнитель: Кулакова Е.Н.

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10).
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тепешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.-
Пермь, 2021.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
2 ступень с ОБЗ

День недели	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Кал-ность	Белки	Жиры	Углеводы	
1	Завтрак	гор.блюдо	66	Каша манная молочная жидкая	250	27,43	267	8	9	39	
		хлеб/изд	907	Бутерброд с маслом	70	11,00	318	3	25	20	
		гор.напиток	307	Кофейный напиток с молоком	200	14,00	100	3	2	16	
		хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15	
					ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	756	16	36	90
	Обед	закуска									
		1 блюдо		128	Суп-лапша домашняя (курица)	250	41,03	138	4	7	16
		2 блюдо		209	Биточки или шницель из курицы	110	30,00	320	21	20	14
		соус		409.03	Молочный соус	20	4,00	17	0,4	1	1,4
		гарнир		260	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,00	260	9	7	40
гор.напиток			300	Чай с сахаром	200	15,00	44	0,6	0,2	10	
хлеб бел.			926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15	
хлеб черн.		927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10		
				ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	902,00	39,00	35,20	106,40	
				ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1658,00	55,00	71,20	196,40	
2	Завтрак	гор.блюдо	236	Каша рисовая молочная жидкая	250	27,43	264	6	9	40	
		хлеб/изд	908	Бутерброд с сыром	70	11,00	188	10	6	23	
		гор.напиток	306.01	Какао с молоком	200	14,00	101	3	3	16	
		хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15	
					ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	624	21	18	94
	Обед	закуска									
		1 блюдо		112	Борщ с капустой и картофелем (сметана)	250	40,03	117	2	6	13
		2 блюдо		215	Котлета рыбная (минтай)	110	33,00	177	14	8	11
		соус		409.01	Молочный соус	20	4,00	22,3	0,7	1,3	1,8
		гарнир		257	Пюре картофельное	180	21,00	187	4	8	25
гор.напиток			291	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	84	1	0	20	
хлеб бел.			926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15	
хлеб черн.		927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10		
				ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	710,30	25,70	23,30	95,80	
				ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1334,3	46,7	41,3	189,8	

6	Завтрак	хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
				ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	700	26	27	86
				ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1362	50	46	185
		гор.блюдо	70	Каша пшеничная молочная жидкая	250	27,43	288	10	9	43
		хлеб/изд	906	Бутерброд с повидлом	70	11,00	227	3	8	37
		гор.напиток	307	Кофейный напиток с молоком	200	14,00	100	3	2	16
		хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
				ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	686	18	19	111
			Обед	закуска						
7	Завтрак	1 блюдо	105.01	Щи из свежей капусты (курица, сметана)	250	40,03	111	4	9	4
		2 блюдо	211	Гуляш из отварного мяса	130	33,00	250	20	19	5
		гарнир	252	Макаронные изделия отварные	180	25,00	259	7	7	43
		гор.напиток	300	Чай с сахаром	200	15,00	44	0,6	0,2	10
		хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
				ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	787	35,6	35,2	87
				ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1473	53,6	54,2	198
		гор.блюдо	66	Каша манная молочная жидкая	250	27,43	267	8	9	39
		хлеб/изд	907	Бутерброд с маслом	70	11,00	318	3	25	20
гор.напиток	306.01	Какао с молоком	200	14,00	101	3	3	16		
хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15		
		ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	757	16	37	90		
8	Завтрак	закуска								
		1 блюдо	99	Свекольник (курица, сметана)	250	40,03	199	9	13	13
		2 блюдо	240,01	Рыба припущенная (минтай)	130	37,00	185	28	2	2
		гарнир	257	Пюре картофельное	180	21,00	187	4	8	25
		гор.напиток	291	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	84	1	0	20
		хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
		хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
				ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	778	46	23	85
				ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1535	62	60	175
		гор.блюдо	67	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	27,43	280	9	11	36
хлеб/изд	908	Бутерброд с сыром	70	11,00	188	10	6	23		
гор.напиток	302	Чай с молоком	200	14,00	64	2	1	12		
хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15		
		ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	603	23	18	86		
	Обед	закуска								

	1 блюдо	917	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	40,03	106	2	3	18
	2 блюдо	209	Котлета из курицы	110	32,00	320	21	20	14
	соус	409.03	Молочный соус	20	4,00	17	0,4	1	1,4
	гарнир	258	Рис отварной	180	22,00	270	4	7	47
	гор.напиток	916	Компот из яблок	200	15,00	51	0	0	12
	хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
	хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
			ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	887	31,4	31	117,4
			ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1490	54,4	49	203,4
9	Завтрак	68	Каша ячневая молочная жидкая	250	27,43	278	9	9	41
	хлеб/изд	906	Бутерброд с повидлом	70	11,00	227	3	8	37
	гор.напиток	307	Кофейный напиток с молоком	200	14,00	100	3	2	16
	хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
			ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	676	17	19	109
	закуска								
	1 блюдо	114	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	40,03	99	3	4	13
	2 блюдо	212.01	Жаркое по-домашнему (курица)	290	58,00	508	24	25	47
	гарнир								
	гор.напиток	495	Кисель из концентрата плодового	200	15,00	69	0	0	17
	хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
	хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
			ИТОГ ОБЕДА:	800	125,03	799	31	29	102
			ИТОГ ДНЯ:	1350	183,46	1475	48	48	211
10	Завтрак	71	Каша "Дружба"	250	27,43	244	7	9	35
	хлеб/изд	907	Бутерброд с маслом	70	11,00	318	3	25	20
	гор.напиток	306.01	Какао с молоком	200	14,00	101	3	3	16
	хлеб	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
			ИТОГ ЗАВТРАКА:	550	58,43	734	15	37	86
	закуска								
	1 блюдо	98	Суп-пюре из разных овощей	250	40,03	145	5	8	12
	2 блюдо	208	Котлета "Школьная"	130	35,00	369	22	22	21
	гарнир	63	Каша ячневая вязкая	180	23,00	198	6	6	30
	гор.напиток	291	Компот из смеси сухофруктов	200	15,00	84	1	0	20
	хлеб бел.	926	Хлеб пшеничный формовой	30	6,00	71	2	0	15
	хлеб черн.	927	Хлеб ржаной	30	6,00	52	2	0	10
			ИТОГ ОБЕДА:	820	125,03	919	38	36	108
			ИТОГ ДНЯ:	1370	183,46	1653	53	73	194
			СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1366	183,46	1519	53	57	197