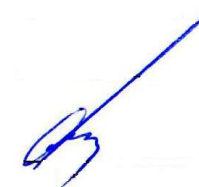


ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ РХ «Черногорская
школа-интернат»



С.И. Бутенко

« 30 » августа 2024 г.

***ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***

В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЗАВТРАК, ОБЕД)

г.ЧЕРНОГОРСК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Основное меню разработано, в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- При разработке основного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении. Питание обучающихся, соответствует принципам щадящего питания. Реализация основного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей со временем пребывания в образовательном учреждении.
- При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продуктов в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.
- В основном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей 7-11 лет и 12 и старше в соответствии (Приложения № 9), суммарный объем блюд по приему пищи (Таблица 3), потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (Приложение № 10, таблица 1), распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемы пищи в зависимости от времени пребывания в учебном заведении (Приложение № 10, таблица № 3), согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль
- В основном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для питания детей школьного возраста. Меню разработано с использованием Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. Сборник рекомендован НИИ питания РАМН. Год выпуска сборника 2011, г. Москва, «Дели принт».

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,46	4,74	17,95	150,0	120
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
Итого за завтрак	560	18,73	27,88	60,22	580,5	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп рыбный из консервы	250	8,61	8,4	14,34	167,25	20
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
Шницель из говядины и соус молочный	100/30	15,36	19,48	33,08	242,68	268/326
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,52	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	830	40,83	36,22	166,62	1030,42	
Итого за день	1390	59,56	64,1	226,84	1610,92	

День: 2 вторник

Неделя: первая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	260	7,9	15,89	48,37	308,5	175
Сыр российский порциями	15	3,48	4,42	-	54,0	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Повидло	25	0,1	-	16,33	70,7	Г.п.
Итого за завтрак	550	16,95	20,16	104,75	631,1	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,26	183,0	312
Птица тушеная в молочном соусе.	100/50	23,5	15,18	4,4	292,5	290/326
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	890	35,72	27,78	115,54	905,82	
Итого за день	1440	52,67	47,94	220,29	1536,92	

День: 3 среда

Неделя: первая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	23,22	22,10	70,0	411,0	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Сыр Российский	20	4,64	5,91	-	72,0	14
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Повидло	30	0,12	-	19,59	84,84	Г.п.
Итого за завтрак	550	35,1	31,19	129,69	785,34	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с горохом	250	4.39	5,09	13.23	118.6	102
Печень по- строгановски	100/50	17,25	16,85	5,28	277,5	255/326
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
Сок фруктовый	200	1,0	-	22,4	84,8	Г,п
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	890	35,96	28,91	120,19	913,97	
Итого за день	1440	71,06	60,1	249,9	1699,31	

День: 4 четверг

Неделя: первая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,27	12,76	38,55	298,8	181
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,0	14
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Сыр Российский	25	5,8	7,39	-	90,0	15
Итого за завтрак	555	21,26	38,69	80,54	756,3	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Борщ с капустой, картофелем	250	1,8	4,91	10,94	103,75	82
Каша рассыпчатая гречневая	180	7,73	5,48	25,78	292,5	302
Птица тушеная в соусе молочном	100/30	22,96	18,01	5,92	265,86	290/328
Кисель плодово-ягодный концентрат	180	0,18	0,00	29,34	118,8	65
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	830	38,63	29,35	116,0	989,38	
Итого за день	1385	59,89	68,04	196,54	1745,68	

День: 5 пятница

Неделя: первая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	10,3	13,64	46,58	362,25	173
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	Г.п
Итого за завтрак	550	22,5	21,42	86,96	642,75	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	103
Рис припущенный	200	4,85	5,71	48,89	266,6	139
Шницель рыбный натуральный в соусе молочном	100/40	14,38	10,04	11,36	193,06	235/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	880	28,53	19,63	153,74	919,18	
Итого за день	1430	51,03	41,05	240,7	1561,93	

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	260	7,6	13,84	41,45	308,5	175
Сыр российский порциями	20	4,64	5,91	-	72,0	15
Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	14
Итого за завтрак	550	19,52	37,43	81,81	730,0	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Рассольник Ленинградский	300	2,41	6,11	14,38	128,7	96
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	309
Котлеты, биточки мясные, соус молочный	100/50	14,31	20,26	12,12	291,44	268
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	940	30,7	33,43	137,79	986,01	
Итого за день	1490	50,22	47,93	219,6	1716,01	

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,46	26,42	89,0	121
Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165,0	14
Фрукт свежий	263	1,05	1,05	37,48	123,6	Г.п.
Итого за завтрак	828	17,16	31,42	104,61	658,11	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Борщ с капустой, картофелем	300	2,16	5,95	13,13	124,5	82
Гарнир сложный пюре картофельное, капуста тушенная	130/100	4,5	7,44	24,91	194,08	312/321
Тефтели рыбные с соусом молочным	100/50	13,5	14,49	19,56	262,54	239/328
Кисель плодово-ягодный концентрат	200	0,2	0,00	32,6	132,0	65
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	970	26,32	28,83	134,22	921,59	
Итого за день	1798	43,48	60,25	238,83	1579,69	

День: 8 среда

Неделя: вторая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углевод ы		
Каша пшеничная молочная с маслом	260	9,0	14,0	44,2	273,75	182
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14
Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Повидло	30	0,12	-	19,59	84,84	Г.п.
Итого за завтрак	550	16,32	24,43	104,02	642,09	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Икра кабачковая	100	-	7,0	7,0	90,0	Г.п.
Суп картофельный рыбный (консервы)	250	8,61	8,4	14,24	167,25	106
Рагу из птицы	300	20,09	18,75	24,32	372,0	289
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	343
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	940	34,82	35,26	117,46	952,32	
Итого за день	1490	51,14	59,69	221,48	1594,41	

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	260	10,28	3,34	46,59	315,0	173
Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,0	14
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Сыр Российский	20	4,64	5,91	-	72,0	15
Итого за завтрак	550	20,55	25,6	86,9	716,9	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,88	9,7	90,6	45
Суп картофельный с крупой и томатом	300	0,85	5,75	2,27	63,0	116
Пюре картофельное	230	4,7	7,36	31,35	210,45	128
Котлеты, биточки рыбные, соус молочный	120/50	15,67	11,93	20,29	215,9	234/326
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Итого за обед	1140	29,81	30,96	139,64	921,22	
Итого за день	1690	50,36	56,56	226,54	1638,12	

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория- 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,27	12,76	38,55	231,25	181
Сыр российский порциями	20	4,64	5,91	-	72,0	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	Г.п
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,0	14
Итого за завтрак	550	19,19	21,85	78,91	652,75	

ОБЕД

Наименование блюда	Выход. В гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки,	Жиры,	Углеводы		
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	7,08	96,0	87
Макаронные изделия отварные	230	8,46	6,92	40,55	258,29	309
Печень по-строгановски	100/50	17,25	16,85	5,28	277,5	255/326
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Г.п
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	Г.п
Кисель плодово-ягодный концентрат	200	0,2	0,00	32,6	132,0	65
Итого за обед	970	33,97	30,59	129,53	972,26	
Итого за день	1520	53,16	52,44	208,44	1625,01	
Всего за десять дней	15073	540,6	553,2	2289,63	16307,73	
Среднее значение за 10 дней:	1507,3	54	55	229	1631	
Среднее значение за 10 дней в %		60%	60%	60%	60%	

Распределение средней калорийности по приемам пищи (в процентах) :

Дни недели	Завтрак	Обед
1 день	21,3	37,9
2 день	23,2	33,3
3 день	28,9	33,6
4 день	27,8	36,4
5 день	23,6	33,8
Среднее значение	25	35
6 день	26,8	36,3
7 день	24,2	33,9
8 день	23,6	35
9 день	26,4	33,9
10 день	24	35,7
Среднее значение	25	35

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580780

Владелец Бутенко Сергей Иванович

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025