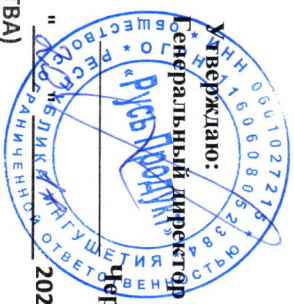




2024г.

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(ЗА РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЕДСТВА)

Для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2024-2025 год



2024г.

Чирбижева Х.В

1 неделя 1 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные(60/10) или овощи консервированные	70	0,68	4,51	2,68	52,36
1098	Плов из птицы (трудка) 50/150 № 291-15	200	16,05	13,06	39,75	335,96
599	Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	510	20,77	18,09	81,67	575,52

1 неделя 2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные(60/10) или овощи консервированные	70	0,94	6,08	4,76	77,99
889	Картофель фри	120	2,72	28,96	26,52	391,95
781	Котлета Нежная № 373-21	90	15,09	6,85	12,34	170,22
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	520	22,25	42,21	82,84	813,46

1 неделя 3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокоч,капусты с кукурузой50/10	60	1,01	3,06	5,7	53,7
594	Рис с овощами-150/30	180	2,96	4,34	28,73	155,5

711	Котлета натуральная (отбивная куриная)	80	13,78	2,55	8,2	108,08
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	560	21,25	10,27	81,85	490,58

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	1 неделя 4 день				Энерг. ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал,	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные(60/10) или овощи консервированные	70	0,68	4,51	2,68	52,36	
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84	
865	Котлеты рублен, из грудки куриной	90	7,6	11,93	9,68	173,96	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1	
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Итого	550	14,94	21,45	71,29	535,46	

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	1 неделя 5 день				Энерг. ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал,	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные(60/10) или овощи консервированные	70	1,01	3,06	5,7	53,7	
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	4,19	3,42	24,82	146,94	
1127	Птица в соусе с томатом (грудка) №367-2021(70/30)	100	10,14	8,67	2,36	128,35	
599	Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92	
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
	Итого	560	19,38	15,67	72,12	516,19	

Использованная литература: Единный сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Первагова изд. Пермь, 2021
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба
 В рационе - морская рыба.



Информация о закупке: **ПРОЦЕДУРА ПОКЛУПАЧИ НЕДЕЛНО ГИЖИНИ ОБЛЕД ГИД (7-11 ЛЕТ)**

№ 1/2024

1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Итого: 2024



Меропрежва Х.В.

Наименование блюда	Вес порции, г	1 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ				2 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	50	0,66	0,12	2,28	13,8				
Суп картофель-бобовый №102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26				
Макаронны отварные с сыром № 204-11-130/20	150	7,18	7,23	17,07	163,9				
Филе ЦБ отварное №288-15	30	10,03	2,78	0,34	99,54				
Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2				
Фрукты по сезону	50	0,2	0,2	4,9	22,5				
Итого	790	33,27	14,93	69,11	549,97				

Наименование блюда	Вес порции, г	3 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,78	5,15	3,06	59,84
Борщ с капустой и картофелем №82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27
Плов из пшена (филе) 50/150 № 291-15	200	16,05	13,06	39,75	335,96
Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	799	22,23	22,64	92,84	663,27

Наименование блюда	Вес порции, г	4 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,53	4,86	1,73	47,07
Рассольник	200	1,4	3,98	9,09	77,95
Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011.70/20	90	13,78	2,55	8,2	108,08
Чай с лимоном	200/5	0,48	0,11	22,81	91,08
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Вафли	20	1	6	12	106
Итого	610	23,39	22,51	92,98	661,22

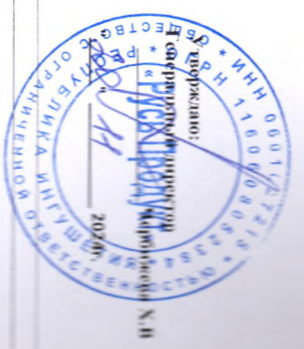
Наименование блюда	Вес порции, г	Итого			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал

Овоши натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	1,14	2,92	5,59	52,51
Суп картофельный с рисом №101-15	200	1,59	2,17	13,73	82,31
Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	4,19	3,42	24,82	146,94
Творог натуральный № 270-15-7070	90	7,6	11,03	0,68	171,06
Котлет из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	70,1
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	0,8	45
Итого	840	18,12	21,16	102,84	674,02
5 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал.
Овоши натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,78	4,3	3,38	55,95
Суп картофель с макаронными изделиями	200	7,79	5,72	14,68	144,06
Пюре картофельное № 312-15	150	2,74	4,06	17,08	117,73
Котлеты рублен. из филе ЦВ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,49	0,07	12,71	53,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	29,93	21,32	79,63	636,81
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020					
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20					

Исполнительная интерпретация: Единожды сформированы коррективные рекомендации по ролу А. И. Первального изд. Пермь, 2021 г.
 В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ(7-11 ЛЕТ)
 Для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2024-2025 год
 1 день 2 недели



Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витаминный состав, мг											
		Белки	Жиры	Углеводы		Минеральный состав, мг											
						B1	B2	C	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na(мг)	Se(мкг)	F
Каша вязкая молочная рисовая	200	5,64	9,47	39,4	262,94	0,09	0,13	1,18	0,16	115,79	142	33,09	0,7	179,94	9,14	4,3	0,03
Суп (порционный) № 15-2011	20	5,36	5,04	0	66,8	0,01	0,07	0,14	0,17	180	118	10	0,18	16	0	2,9	0
Мясно (порционный) № 14-11	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0	0,01	0	0,13	2,4	3	0	0,02	3	0	0,1	0
Кофейный напиток с молоком № 465-21	200	3,25	2,55	15,87	97,24	0,04	0,15	1,3	0,05	120	90	14	0,1	146	9	2	0,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0	0,96	1,8	0
Фрукты по сезону	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	2	0,5	0,02
Итого	560	17,53	24,75	77,79	604,58	0,21	0,4	62,62	0,51	458,19	396	74,29	1,63	540,94	21,1	11,6	0,06

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витаминный состав, мг											
		Белки	Жиры	Углеводы		Минеральный состав, мг											
						B1	B2	C	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na(мг)	Se(мкг)	F
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,46	4,17	1,48	40,34	0,02	0,02	5,7	0	13,11	23,9	7,98	0,34	111,72	0	0,17	0
Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84	0,14	0,11	5,19	0,08	36,98	81,8	27,75	0,99	579,49	8,44	1,02	0
Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011-90/50	140	12,58	6,63	6,79	130,55	0,09	0,08	1,93	0,17	38,29	137	30,19	1,27	380,91	132,08	13,89	0,02
Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77	0	0	0	0	2,36	3,92	2,1	0,39	11,81	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01	0	0	8	26	5,6	0,44	0	1,28	2,4	0
Вафли	20	1	6	12	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	610	16,72	12,97	47,75	368,52	0,13	0,09	1,93	0,17	48,65	167	37,89	2,1	392,72	133,36	16,29	0,02

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витаминный состав, мг											
		Белки	Жиры	Углеводы		Минеральный состав, мг											
						B1	B2	C	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na(мг)	Se(мкг)	F
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,96	3	4,61	50,03	0,01	0,01	15,18	0	25,19	18,6	8,62	0,34	8,76	0,18	0,03	0
Рис отварной № 304-2011	150	3,7	5,43	35,91	194,37	0,03	0,02	0	0,09	2,61	62	19,17	0,52	43,6	0,76	8,22	0
Пюре в соусе с томатом (фасе) №367-2021-90/10	100	10,14	8,67	2,36	128,35	0,05	0,05	1,74	0,01	18,53	99,5	15,8	0,87	157,78	0,89	0,21	0
Чай с лимоном № 377-2011-200/5	200	0,13	0,03	9,46	37,32	0	0,01	1,5	0	3,81	4,67	2,5	0,41	17,68	0	0,01	0
Хлеб пшеничный	400	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01	0	0	8	26	5,6	0,44	0	1,28	2,4	0
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	4	0	10	8	2	1	27,8	2	0,3	0
Итого	650	18,37	17,85	81,58	550,27	0,16	0,12	22,42	0,1	68,14	219	53,69	3,58	505,82	5,11	11,17	0

4 день 2 недели
 ЗАВТРАК

Наименование блюда, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витаминный состав, мг										
		B1	B2	C		D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	Na(мг)	Se(мкг)	F		

Наименование б/юла, номер рецептуры	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витаминный состав												
		Белки	Жиры	Углевод.ы		В1	В2	С	Д(мкг)	Еа	Р	Мг	Fe	К	Ca(мг)	Na(мг)	Сr	
Запеканка из творога со сливочным маслом № 279-21	150	21,06	13,84	34,88	344,96	0,08	0,42	0,58	0,18	267,5	317	36,76	0,86	271,19	10,26	36,72	0,03	
Коренный напиток с медом № 465-21	200	3,25	2,55	15,87	97,24	0,04	0,15	1,3	0,05	120	90	14	0,1	146	9	2,4	0	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01	0	0	8	26	5,6	0,44	305,8	2,2	0,33	0	
Фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	49,5	0,03	0,02	4,4	0,23	406,5	442	58,56	2,5	722,99	22,74	41,45	0,05	
Итого за неделю в среднем завтрак	572	19,922	17,15	80,97	586,9	0,19	0,6	6,28	0,22	205,218	281	51,242	2,626	488,2	39,272	16,832	0,03	
Итого за две недели в среднем завтрак	531,2	9,961	8,649	36,012	259,777	0,085	0,134	9,349	0,11	102,609	141	25,621	1,313	244,1	19,636	8,416	0,02	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77	70	335	2350	1,2	1,4	60	19	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,11	0,11	0,11	0,07	0,10	0,16	0,01	0,09	0,13	0,10	0,11	0,22	196,36	280,53	0,01	
Распределение ЭИ																		

Потребность в питательных веществах: белки 77 г, жиры 70 г, углеводы 335 г, энергия 2350 ккал. В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов. В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

ЗАВТРАК

5 день 2 недели

Минеральные в-ва, мг



Согласовано: **Директор ГБОУ СПД № 11**



Утверждено: **Генеральный директор Чербижова Х.В.**

Наименование блюда	Вес порции, г	1 день 1 недели			Энерг. ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,48	0,6	1,56	8,4
Суп картофельный №102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26
Макаронные отварные	150	14,36	14,47	34,15	327,8
Быточки куриные с соусом сметанным-70/20	90				
Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
Хлеб пшеничный	40	3,64	0,32	19,44	95,2
Итого	740	22,94	19,85	90,51	641,66

Наименование блюда	Вес порции, г	2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ			Энерг. ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,46	0	19,78	78,1
Борщ с капустой и картофелем №82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27
Рис отварной	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Птица в соусе с томатом (Филе) №367-2021-60/30	90	9,13	7,8	2,13	115,52
Компот из сухофруктов № 495-2021	200				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	17,83	21,23	74,53	557,29

Наименование блюда	Вес порции, г	3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ			Энерг. ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные	60	0,66	0,12	2,28	13,8
Рассольник	200	1,4	3,98	9,09	77,95
Картофельное пюре	150	5,29	4,55	30,4	186,59
Котлета говяжья с соусом сметанным 70/20 № 268-15	90	9,59	8,05	5,02	134,54
Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,3	119
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	45

Наименование блюда	Вес порции, г	4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал.
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	0,53	4,86	4,03	47,07
Суп картофельный в рисом №101-15	200	1,59	2,17	13,73	82,31
Каша пшеничная	130	5,74	2,93	28,15	174,29
Колбаса рубленая, по форме №1 № 295-11	30	15,05	6,85	12,34	170,22
Хлеб пшеничный	200	6,46	0	12,78	78,1
Фрукты по сезону	100	3,94	0,32	19,44	95,2
Итого	840	27,35	18,38	103,27	687,19
5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ					
Наименование блюда	Вес порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал.
Овощи натуральные (по сезону), отварные, тушеные или консервированные	60	1,14	2,92	5,59	52,51
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,79	5,72	14,68	144,06
Рис отварной	130	5,29	3,64	28,85	171,99
Колбаса рубленая с соусом сметанным 70/20 № 268-15	30	10,82	9,15	12,05	171,26
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,49	0,07	12,71	53,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого	740	28,57	21,82	93,32	688,67

Источником информации является литература: Гуркина С.Ф. Основы рационального питания. Учебное пособие. СПб.: Лань, 2011 г.
 В рацион питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
 В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.