

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

*С. В. Сурмоба*

подпись

*Ватса Ватсумото С.В.*

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации  
детского питания" Ханкайского  
муниципального округа Приморского края

Косар Е. Н.

расшифровка подписи



подпись

**Базовое десятидневное меню (обед) для организации питания детей 1-4 классов, 5-11 классов, ОВЗ, инвалидов, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Ханкайского муниципального округа Приморского края на 2021г.**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
76	ОБЕД	Борщ украинский со сметаной	250	4,58	8,45	13,08	149,95
132	ОБЕД	Картофель тушеный	150	2,22	4,73	16,50	112,17
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>11,37</b>	<b>13,8</b>	<b>71,87</b>	<b>444,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>650</b>	<b>11,37</b>	<b>13,8</b>	<b>71,87</b>	<b>444,04</b>
<b>День 2</b>							
60	ОБЕД	Суп гречневый	200	4,22	4,92	12,54	114,10
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	3,57	38,56	182,34
126	ОБЕД	Фрикадельки в соусе	60	0,00	0,00	0,00	0,00
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>12,48</b>	<b>9,11</b>	<b>93,39</b>	<b>478,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>660</b>	<b>12,48</b>	<b>9,11</b>	<b>93,39</b>	<b>478,36</b>

<b>День 3</b>										
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми,	250	8,60	5,90	25,57	190,10			
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,83	5,09	35,23	214,50			
128	ОБЕД	Тефтели домашние,	60	9,46	10,97	6,79	162,23			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>710</b>	<b>30,46</b>	<b>22,58</b>	<b>109,88</b>	<b>748,75</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>710</b>	<b>30,46</b>	<b>22,58</b>	<b>109,88</b>	<b>748,75</b>			
<b>День 4</b>										
55	ОБЕД	Свекольник с сметаной,	250	5,07	8,85	13,37	157,55			
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,87	5,37	36,89	217,08			
92	ОБЕД	Гуляш (куриное филе)	30	10,76	2,06	1,83	68,71			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>26,27</b>	<b>16,9</b>	<b>94,38</b>	<b>625,26</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>680</b>	<b>26,27</b>	<b>16,9</b>	<b>94,38</b>	<b>625,26</b>			
<b>День 5</b>										
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,40	10,28	17,00	183,10			
166	ОБЕД	Каша перловая полевая (мясные консервы)	150/5	8,07	6,80	33,69	222,93			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>18,04</b>	<b>17,7</b>	<b>92,98</b>	<b>587,95</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>650</b>	<b>18,04</b>	<b>17,7</b>	<b>92,98</b>	<b>587,95</b>			
<b>День 6</b>										
56	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200/10	3,92	6,08	13,24	126,32			
131	ОБЕД	Картофельное пюре	150	2,07	2,01	14,59	83,32			
1271	ОБЕД	Сосиска отварная	50	0,77	1,35	0,47	16,68			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>11,33</b>	<b>10,06</b>	<b>70,59</b>	<b>408,24</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>650</b>	<b>11,33</b>	<b>10,06</b>	<b>70,59</b>	<b>408,24</b>			

<b>День 7</b>										
61	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	4,75	5,82	12,63	123,52			
167	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83			
100	ОБЕД	Котлета "Здоровье"	50	7,49	7,41	4,49	111,00			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>24,39</b>	<b>17,56</b>	<b>101,39</b>	<b>633,27</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>700</b>	<b>24,39</b>	<b>17,56</b>	<b>101,39</b>	<b>633,27</b>			
<b>День 8</b>										
52	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	4,20	6,73	11,17	122,90			
169	ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	3,57	38,56	182,34			
83	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	50	5,27	7,74	13,35	141,62			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>17,73</b>	<b>18,66</b>	<b>105,37</b>	<b>628,78</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>700</b>	<b>17,73</b>	<b>18,66</b>	<b>105,37</b>	<b>628,78</b>			
<b>День 9</b>										
60	ОБЕД	Суп гречневый с фрикадельками	250	2,55	3,82	15,67	107,52			
96	ОБЕД	Плов с мясом птицы	150	8,80	16,05	38,51	319,39			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
278	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,62	0,12	18,14	75,12			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>15,92</b>	<b>20,49</b>	<b>96,47</b>	<b>608,83</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>650</b>	<b>15,92</b>	<b>20,49</b>	<b>96,47</b>	<b>608,83</b>			
<b>День 10</b>										
70	ОБЕД	Суп рыбный из сайры	250	4,33	3,43	13,25	104,08			
204	ОБЕД	Макаронные изделия с тертым сыром	200/12/5	12,78	9,58	49,56	337,54			
119	ОБЕД	Колбаса отварная	30	1,59	2,25	7,34	55,21			
267	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80			
291	ОБЕД	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>22,65</b>	<b>15,76</b>	<b>104,28</b>	<b>643,53</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>730</b>	<b>22,65</b>	<b>15,76</b>	<b>104,28</b>	<b>643,53</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>6780</b>	<b>190,64</b>	<b>162,62</b>	<b>940,6</b>	<b>5807,01</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>678</b>	<b>19,064</b>	<b>16,262</b>	<b>94,06</b>	<b>580,701</b>			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>13,13</b>	<b>25,2</b>	<b>64,79</b>	<b>5807,01</b>			

№ сборника рецептур	Полное наименование сборника
1	Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.
2	Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
3	Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.
5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.
6	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
7	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
8	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
9	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2 1997 г.
10	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2006 г.
11	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
12	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
13	Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
14	ТТК