



## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное меню для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: 12 лет и старше)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ города  
Ессентуки на 2024 учебный год

### С использованием:

- \* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.
- \* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)
- \* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г
- \* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- М.:2010. -496с.
- \* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

г. Ессентуки 2024 год.

## Неделя 1

## День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
174/2017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА (с маслом сливочным)	250	13,125	12,8125	53,575	293,44
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
15/2017	СЫР "РОССИЙСКИЙ"(порциями)	15	3,48	4,4525	0	53,745
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>515,00</b>	<b>21,09</b>	<b>17,77</b>	<b>87,20</b>	<b>504,09</b>

## Неделя 1

## День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
210/2017	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,38	7,64	36,20	308,97
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0,00	9,47	40,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>15,96</b>	<b>15,34</b>	<b>69,95</b>	<b>531,59</b>

## Неделя 1

## День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
259/2017	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	11,41	15,21	17,05	303,43
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>19,44</b>	<b>19,25</b>	<b>58,78</b>	<b>538,93</b>

## Неделя 1

## День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
223/2017	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком 150/15	165	13,79	15,20	44,76	407,55
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>18,27</b>	<b>15,70</b>	<b>78,78</b>	<b>566,05</b>

## Неделя 1

## День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
204/2017	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,55	15,88	34,02	329,90
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9
379/2017	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>18,10</b>	<b>19,05</b>	<b>87,37</b>	<b>602,00</b>

## Неделя 2

## День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
173/2017	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным) 190/10	200	10,50	6,10	36,96	208,24
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
14/2017	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(порциями)"КРЕСТЬЯНСКОЕ" 72,5%	10	0,1	7,2	0,13	65,72
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>15,08</b>	<b>13,80</b>	<b>71,11</b>	<b>432,46</b>

## Неделя 2

## День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
291/2017	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ(филе)	200	17,93	17,8	48,24	412,2
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,53	0	9,47	40
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>21,62</b>	<b>18,20</b>	<b>77,03</b>	<b>545,72</b>



## Неделя 2

## День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
222/2017	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком 150/10	160	11,16	15,36	32,16	355,84
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>15,64</b>	<b>15,86</b>	<b>66,18</b>	<b>514,34</b>

## Неделя 2

## День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
246/2017	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	19,6378	25,066	6,225	319,55
125/2017	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,08	2,33	25,90	128,70
377/2017	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,00	9,87	41,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>27,20</b>	<b>27,90</b>	<b>66,15</b>	<b>606,75</b>

## Неделя 2

## День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
295/2017	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,855	11,1	5,265	179,82
302/2017	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,64	4,30	44,50	225,90
382/2017	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>460</b>	<b>24,53</b>	<b>19,44</b>	<b>91,50</b>	<b>641,22</b>

Итого:		Дата:		Итого:	
Итого:	Дата:	Итого:		Итого:	Дата:
		Итого:	Дата:		
159,81	23,02	11,1	12,822	80	
232,90	64,20	4,30	3,64	150	
118,60	17,28	2,34	4,08	200	
116,90	24,12	0,20	3,22	20	
611,21	91,20	19,44	24,23	400	

Прошито и пронумеровано  
листом

Стависский

