

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

2025г.

Директор МБОУ СОШ №11 им.А.М. Позынич

2025г.

Д.Ю. Тарусов
2025
я, получающих
зования в
х т. Новочеркасска.

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	19,80
	Итого завтрак	501	475,57	14,58	14,06	72,40
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87
53/15	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	33,41	0,55	3,80	1,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	546	696,87	20,00	19,42	82,52
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
	Итого завтрак	516	649,07	21,25	24,18	82,13
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					

120/11	Суп молочный с макаронными ил	200	201,00	9,38	11,00	19,76
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,60	16,74
Итого завтрак		556	449,47	16,44	15,09	67,78
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г) Б Ж У		
ЗАВТРАК						
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
70,71/11	Овощи соленные/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	62,90	1,70	6,80	13,40
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
Итого завтрак		526	520,63	20,20	19,86	84,03
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г) Б Ж У		
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	125,80	3,40	3,60	19,80
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	19,80
Итого завтрак		501	475,57	14,58	14,06	72,40
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г) Б Ж У		
ЗАВТРАК						
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	180	255,19	8,75	6,87	43,54
70,71/11	Овощи соленные/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		576	611,92	20,56	20,42	86,24
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г) Б Ж У		
ЗАВТРАК						
183/11	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	200	215,00	11,00	11,01	34,20
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,78	0,60	11,74

	Итого завтрак	556	491,87	15,95	16,34	76,95
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц	ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушеными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171. 302/11	Каша рассыпчатая(гречневая или рисовая)	150	245,09	6,35	5,90	42,80
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,20	2,80	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	24	68,12	1,03	0,30	13,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	550	741,38	19,70	18,20	101,75
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц	ценн.	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
45.47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	28	69,99	2,34	0,28	14,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
	Итого завтрак	514	707,46	19,74	19,46	100,31

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.