THOSE TO POSSIBLE TO THE TOTAL NO. 19

A SECTION OF THE POSSIBLE TO THE SECTION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT

патьное 18 % работ предприятие 18 % работ патьного 18 % работ 18 % работ 18 % работ 19 % работ 19

CT. SUNDING HISTORY

Меню приготавливаемых блюд

3ABTPAK

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г.Феодосия

		Mosse	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)		ŊĊ
Прием пищи	Наименование блюда	порции	Б	×	y	лергетическая ле ценность (ккал) рецептуры	ле рецептуры
	Нел	Неделя 1 День 1					
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	9	10,85	10,85 40,16	294	174
ZARTDAK	danament						
WW HOW		70	2,62	4,86	21,5	149	IIIP
•	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	20	1,5	9,0	10,3	52,4	Ш
	ИТОГО:	500	14,2	19,85 89,54	89,54	614	

	я №) рецептуры				204	209	377	IIP	IIP	
	Энергетическая № ценность (ккал) рецептуры		23,94	0	250,8	63	118	82,04	58,68	596,46
тва (г)	>		5,1		72,6	0,28	15,2	17,2	11,88	75,26
Пищевые вещества (г)	×		0,1	(14,33	4,6	0,02	0,36	0,36	19,77
Пищев	Д		0,63	, ,	12,16	5,08	0,13	3,04	1,98	23,02
	Масса	Неделя 1 День 2	09	(i	150	40	200/15/7	35	30	510
	Наименование блюда	He	Овощи по сезону*		Макаронные изделия отварные с сыром	Яйцо отварное	Чай с сахаром и лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	ИТОГО:
	Прием пищи					ZARTDAK				

Прием пищи		Macca	Пищев	ые веще	тва (г)	Пищевые вещества (г) Энергетическая	No
	Наименование блюда	порции	. B	X	y	ценность (ккал) рецептуры	реце
	He	Неделя 1 День 3					
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Омлет с сыром	09	7,17	11,77	1,02	139	211
3ABTPAK	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	IIP
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	IIP
•	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	итого:	520	19,12	19,12 24,47	78,13	603,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	утва (г)	Энергетическая	No.
•		порции	Б	X	y	ценность (ккал) рецептуры	рецептуры
	Нед	Неделя 1 День 4					
	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223
3ABTPAK	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	09	376
	Бутерброд с джемом или повидлом	09	2,61	4,22	31,34	170,18	. 2
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	6,5	21	96	338
	ИТОГО:	505	23,47	17,86 88,05	88,05	603,68	

1		Macca	Пищевые вещества (г)	те вещес	гва (г)	Энергетическая	No port
прием пищи	паименование олюда	порции	В	X	y	ценность (ккал)	JVE PCIL.
	Недо	Неделя 1 День 5					
	Овощи по сезону*	09	0,91	5;72	4,57	80,28	
	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или						
3ABTPAK	рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
•	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	IIP
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	IIP
	ИТОГО:	570	19,34	19,34 20,26 79,82	79,82	583,51	

	5	Macca	Пишев	SIE REITIEG	Пишевые вешества (г)	Энепгетическая	
Прием пищи	Наименование блюда	иипдоп	Б	X	y	ценность (ккал)	№ рец.
	Неде	Неделя 2 День 6					
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной,						
	гречневой и других круп	210	8,64	13,15 39,16	39,16	274	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем						
3ABTPAK	или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	IIP
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	IIP
	ИТОГО:	520	16,16	16,16 21,3 97,16	97,16	616,6	

Г

Прием пиши	Наименование биона	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	N.C.
Throw mander		порции	Р	X	y	ценность (ккал)	Ne pen.
	He	Неделя 2 День 7					
	Овощи по сезону*	09	0,63	0,1	5,1	23,94	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,8	14,6	25,6	319,3	204
3ARTPAK	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,36	17,2	82,04	IIP
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	1	50,6	IIP
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
•	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	8,6	47	338
	ИТОГО:	565	17,27	15,61	83,9	584.88	

Пыием пиппи	Потмонования	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	100
присм пищи	паименование олюда	порции	P	X	V	ценность (ккал)	№ peц.
	Нед	Неделя 2 День 8					
	Каша жидкая молочная	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	III
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	IIIP
	Най с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	ИТОГО:	995	17.21	21,09	84.7	618.48	

	ь (ккал) ме рец.		12 222			7 338	170,18 2	3
Пищевые вещества (г) Энергетическая	ценность (ккал)		342		000			61518
ества (г)	y		32,98	126	13,0	8,6	31,34	CT 78
вые вещ	×		14,3	0		0,4	4,22	73 71 18 97 87 77
Пище	Р	6	20,5	0.0	7,0	0,4	2,61	23.71
Macca	порции	Неделя 2 День 9	150	200/15	21/002	100	09	510
Наименование битопа	Transpondential Ottopia	He	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж	RARTPAK Uang cayanaw	ian canapom	Фрукты в ассортименте*	Бутерброд с джемом или повидлом	NTOFO:
Прием пиши	The moude			ZARTPAK	NI TOTAL CONTRACTOR			

7.6	Merpell.			290/331		303	IIP	IIP	377	
Энергетическая	ценность (ккал)		80,28	168,3		145,5	93,6	50,6	56	594,28
ства (г)	y		4,57	3,87		20,52	19,88	11	13,6	73,44
Пищевые вещества (г)	X		5,72	11,14		5,01	0,36	0,13	0	22,36
Пищев	Б		0,91	13,14		4,58	3,04	1,27	0,2	23,14
Macca	порции	Неделя 2 День 10	09	05/09		150	40	20	200/15/7	580
Наименование биоле	пакмонование олюда	Неде	Овощи по сезону*	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или	рисовая, или ячневая	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Чай с сахаром и лимоном	ИТОГО:
Прием пипп	Thurs mander				or a death	SABIFAK				

(Пищевые вещества	щества		, JIC
MTOLO:	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Итого за 10 дней:	196,64	201,49	837,72	6030,4
Среднее значение за период в день	19,664	20,1	83,772	603,04
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,2	101,8	100,0	102,6

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

—в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста —в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: из свеклы отварной (№ рецептуры 52),

—в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ руцептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты. В меню используется полуфабрикат промышленного производства блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 5 (пять) листов Директор МУП (Миривный комбинат»

риос предприятие В ДОРИ
ниципальног Б.П. В ДОРИ

фору — водосия и форм в фору — водосия и фору — водосия