

МЕНЮ
на горячее питание обучающихся, получающих основное общее образование
(12 лет и старше)

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022 г- 275с

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СанПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Сезон: осенний-зимний

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Сезон: осенний-зимний

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Возраст: 12 и старше

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Фрукты	100	1		8	36		25	200	1	36	33	17	1
35,01	ленивые голубцы с мясом и рисом	250	15	16	24	300		75	1		113	109	45	1
7	чай с лимоном	200			15	60		3			6	6	3	1
291	Хлеб пшеничный	50	4		25	116					10	33	8	
Итого за Завтрак		550	20	16	72	512		103	201	1	142	181	73	3
Итого за день			20	16	72	512		103	201	1	142	181	73	3

Использованная литература: Сборник рецептур
на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях под ред. М.П.
Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей
и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно- исследовательский институт
гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Составил



Вальюн Филипп Юрьевич

Утвердил

