

Утверждаю:
Директор МБОУ
Белоярской СШ
О.В. Ельчанинова
_____ .2025г.

Основное (организованное) меню

**рациона горячего питания обед для предоставления питания учащихся в возрасте
7-11 лет общеобразовательных учреждений
осенне - зимний период**

С использованием литературы:

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 введен в действие 01.01.2021 г

МР 2.3.1.0253-21 введены в действие 22.07.2021 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск, 2021, 289с ФБУН "
Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Химический состав пищевых российских продуктов
под редакцией , МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна-Москва, 2002.- 236 стр

Республика Хакасия, Алтайский район 2025г

Основное меню осенне- зимний период 7-11 лет Горячий обед

1 НЕДЕЛЯ					2 НЕДЕЛЯ				
1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Икра кабачковая	помидор свежий	Салат из белокочанной капусты с морковью	салат из свежих огурцов	перец свежий	Огурец свежий	Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом свежим	салат из свеклы с сыром	перец свежий	салат из свежих помидор и огурцов
Суп гороховый на курином бульоне	Борщ из свежей капусты со сметаной	Суп лапша	суп с рыбными консервами	Рассольник ленинградский со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп гороховый на курином бульоне	Суп лапша	свекольник со сметаной	суп с фрикадельками
голень птицы запеченная	Рыба минтай тушеная с овощами	Гуляш из филе птицы	Тефтели из говядины с рисом п/ф	котлета нежная п/ф	Бефстроганов из птицы	котлета рыбная из горбуши п/ф	мясо птицы отварное	Шницель из говядины п/ф	Каштанчики
макаронные изделия отварные	Картофельное пюре	Рис припущенный	макароны отварные	капуста тушеная из овощей	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре	Рис с овощами	Макароны отварные с сыром	Рагу овощное
Чай с сахаром	Компот из смородины	Компот из смеси сухофруктов	соус красный основной	Компот из вишни	сок фруктовый	Компот из смородины	чай с сахаром	Компот из брусники	чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	чай с лимоном	Фрукт свежий банан	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Фрукт свежий (яблоко)			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Фрукт свежий (мандарин)			Фрукт свежий (яблоко)

День 1						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептур ы	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
пп	Икра кабачковая (пп)	60.	0,9	4,2	4,2	54,6
54-8с	Суп гороховый (горох лущенный, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	200.	4,24	4,6	16,28	123,48
54-21м	Мясо птицы запеченное (мясо птицы- голень, соль)	90.	11,5	10,9	5,01	164,14
54-1г	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное, соль)	150.	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2Гн	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,2	0	10,5	42,8

гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
гп	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	17,7	78,6
	Итого рацион -31,1%	730	25,14	25,40	101,29	730,72

День 2						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-3з	Помидор свежий в нарезке (помидор свежий)	60.	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ из свежей капусты со сметаной (свекла,картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый,говядина тушеная, сметана, сахар, соль, масло растительное)	200.	5,87	7,5	12,65	141,6
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) (минтай,лук репчатый, морковь, томатное пюре,масло растительное)	90/20	12,52	11,9	14,30	214,38
54-11г	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,2	5,2	22,8	150,8

54-7хн	Компот из смородины (ягода свежая, сахар)	200	0,3	0,1	19,3	79,3
гп	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого рацион - 30,3%	780	27,19	25,30	100,85	739,48

День 3						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептур ы	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль, сахар)	60.	1	6,1	5,8	81,5
54-7с	Суп лапша домашняя (лапша, морковь, лук репчатый, мясо птицы, масло растительное, соль)	200.	5,16	2,78	18,5	119,7
яз00253	Гуляш из филе птицы (филе птицы, морковь, лук репчатый, томат паста, мука пшеничная, масло растительное)	90/30	8,33	9,87	3,65	133,75
54-7г	Рис припущенный (рис, масло сливочное, соль)	150	3,5	4,8	35	177,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	19,8	81
гп	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого рацион - 31,2%	790	23,09	24,05	112,25	733,75

День 4						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
яз00248	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие, лук репчатый.масло растительное)	60.	0,28	5,29	0,84	52
54-12с	Суп с рыбными консервами (картофель, консерва рыбная, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль)	200.	3,9	3,84	12,44	99,92
пп	Тефтели из говядины с рисом (говядина, мясо птицы, крупа рисовая, лук репчатый, мука пшеничная. масло растительное)	90	7,64	8,62	14,2	164,94
54-1г	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия отварные, масло сливочное, соль)	150.	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1с	Соус сметанно-томатный (сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	30	0,05	2,46	1	28
54-3ГН	Чай с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон)	200	0,3	0	6,7	27,9
гп	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,15	32,7	141,15
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого рацион - 33,3%	910	22,12	25,46	115,48	781,01

День 5						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-3з	Перец свежий в нарезке (перец свежий)	60.	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительные, соль)	200.	1,92	5,14	13,22	106,66
пп	Котлета Нежная (говядина, мясо птицы, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	90.	10,4	6,4	9,78	138,32
54-8г	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	150.	7,4	12,6	32,8	274,2
54-6хн	Компот из вишни (вишня свежая мороженая, сахар)	200	0,3	0,1	10,3	42,8
гп	Кекс с изюмом	40	2,25	0,15	32,7	141,15

гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого рацион - 33,5%	770	25,27	24,69	115,90	786,23
	Итого за 5 дней среднее значение - 32,2%		25,00	25,00	105,00	756,00
	соотношение		1	1	4	

День 6						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-2з	Огурец свежий в нарезке (огурцы свежие)	60.	0,5	0,1	1,5	9
яз00252	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белокочанная, картофель,морковь, лук репчатый,томатное пюре, масло растительное, соль, сметана)	200.	1,71	4,55	38,56	202,03
54-12м	Бефстроганов из мяса птицы (филе птицы, лук репчатый,сметана,мука пшеничная,масло подсолнечное)	90/30.	13,5	11,6	2,14	166,96
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая (каша гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,3	6,3	36	233,7

гп	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,5	0,1	15,2	63,7
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого рацион - 31,6%	760	26,81	22,85	108,20	745,69

День 7						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептур ы	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
яз00026 2	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим (капуста свежая,огурец свежий)	60.	1	3,1	9,8	71,1
54-8с	Суп гороховый (горох лущенный, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	250.	4,24	4,6	16,28	123,48
пп	Котлета рыбная из горбуши	90	14,75	9	7,6	147,6
54-11г	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,2	5,2	22,8	150,8
54-7хн	Компот из смородины (ягода свежая, сахар)	200	0,3	0,1	19,3	79,3

гп	Фрукт свежий (мандарин)	150	1,2	0,45	13,8	64,05
гп	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого рацион -30%	880	26,99	22,65	104,38	706,63

День 8

	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-13з	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердый, масло растительное, соль)	60.	4,3	6,42	8,45	108,78
54-7с	Суп лапша домашняя (лапша, морковь, лук репчатый, мясо птицы, масло растительное, соль)	200.	5,16	2,78	18,5	119,7
яз00261	Мясо птицы отварное (филе птицы, соль)	90	9	5,2	0,51	91,84
яз00251	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль)	150	3,06	8,92	33,01	224,56
54-2ГН	Чай с сахаром (чай черный, сахар)	200	0,2	0	10,5	42,8
гп	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого рацион - 31,0%	760	26,32	23,82	100,47	728,28

День 9						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецептуры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-3з	Перец свежий в нарезке (перец свежий)	60.	0,7	0,1	2,3	12,8
54-18с	Свекольник со сметаной (свекла, морковь, лук репчатый, картофель, масло растительное, томатная паста, сметана, соль)	200.	1,8	7,28	14,66	131,36
пп	Шницель из говядины (мяса говядины лук репчатый, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль)	90.	13,7	9,2	18,6	186
54-3г	Макароны отварные с сыром (макароны, масло сливочное, сыр, соль)	150	2,85	6,15	32,6	197,15
54-11хн	Компот из брусники (ягода брусники, сахар)	200	0,1	0,1	20	81,4
гп	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого рацион - 31,9%	760	23,75	23,33	117,66	749,31

День 10						
	Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			
№ рецепту ры	Наименование блюда	г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭнЦ, Ккал
ГОРЯЧИЙ ОБЕД						
54-53	Салат из свежих помидор и огурцов помидоры, огурцы, лук репчатый, .масло растительное)	60.	0,54	3,06	2,16	38,4
54-3с	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель, крупа перловая,морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительные, соль)	200.	1,92	5,14	13,22	114,86
ш	Каштанчики	90.	13,52	7,8	8,01	156,32
54-9г	Рагу овощное (картофель, капуста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, сметана,масло растительное, соль)	150	2,8	7,4	25,6	180,2
54-3ГН	Чай с сахаром и лимоном (чай черный, сахар, лимон)	200	0,3	0	6,7	27,9
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ГП	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	17,7	78,6
	Итого рацион -33,6%	910	24,28	24,50	102,89	736,88
	Итого за 5 дней среднее значение - 31,6%		25,50	23,50	110,00	743,60
	Соотношение		1	1	4	