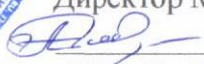




Приложение №1
к приказу по МБОУ «СОШ №48»
№01(4)-П от 09.01.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №48»
 Амирханова Р.М.
Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд (завтраки)

Неделя 1, день 1, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая (173)	200	8	11	36	279	173
	Чай с лимоном	200			7	32	54,3
	Запеканка из творога с маслом	80	10	11	11	180	208,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Зефир	50			40	163	0,2
Итого за завтрак		580	23	23	127	810	
Итого за день		580	23	23	127	810	

Неделя 1, день 2, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	7	8	29	208	541
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Какао с молоком сгущенным	180	3	2	33	165	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1		8		13 059,03
Итого за завтрак		550	23	25	134	845	
Итого за день		550	23	25	134	845	

Неделя 1, день 4, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	110	3	3	17	109	0,12
	Птица отварная	80	21	25	1	313	288
	Компот из сушеных фруктов	180	1	4	21	88	54,1
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Свекла отварная дольками	60	1		6	28	54,28
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Фрукты свежие (мандарин)	100	1		8	38	13059,02
Итого за завтрак		620	34	34	117	866	
Итого за день		620	34	34	117	866	

Неделя 1, день 5, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5	8	23	178	0,2
	Тефтели из говядины с рисом	70	11	4	6	109	54,16
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (яблоки)	150	1	1	15	71	13059,04
Итого за завтрак		580	22	22	110	722	
Итого за день		580	22	22	110	722	

Неделя 1, день 6, суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая	150	3	6	21	147	303
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Сыр (порциями) Полу-тв.	15	4	4		51	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	99	54,23
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1	1	8	38	13059,02
Итого за завтрак		555	21	20	77	554	
Итого за день		555	21	20	77	554	

Неделя 2, день 1, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	150	6	8	32	226	0,18
	Кефир	100	3	3	5	54	698
	Сырники из творога запеченные, со сгущенным молоком	50	10	7	10	130	219
	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	36	184	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за завтрак		550	28	22	116	750	
Итого за день		550	28	22	116	750	

Неделя 2, день 2, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы или кролика	160	17	15	28	310	291
	Салат «Бурячок»	80	1	4	6	67	10
	Компот из кураги	200	1		30	126	348
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (бананы)	150	2	1	32	144	13059,04
Итого за завтрак		640	26	21	129	803	
Итого за день		640	26	21	129	803	

Неделя 2, день 3, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные запеченные с яйцом	150	8	8	29	216	252,06
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9	9	3	85	229
	Чай с сахаром	20			15	61	411,17
	Кукуруза консервированная	65	1		7	38	13056
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Печенье	25	2	2	18	99	470,01
Итого за завтрак		570	25	20	105	655	
Итого за день		570	25	20	105	655	

Неделя 2, день 4, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	5	4	21	139	54,4
	Рагу из птицы (куры)	120	11	12	11	201	289,17
	Сок фруктовый	200			18	76	311,01
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с маслом растительным	80	1	4	1	48	15,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за завтрак		530	22	21	84	620	
Итого за день		530	22	21	84	620	

Неделя 2, день 5, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из помидоров, сладкого перца с растительным маслом	100	1	8	4	98	13024,01
	Плов с мясом	150	11	6	26	208	443
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	136	349
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (яблоки)	130	1	1	13	61	13059,05
Итого за завтрак		630	19	19	109	659	
Итого за день		630	19	19	109	659	

Неделя 2, день 6, суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	140	5	8	26	197	54,21
	Сырники из творога, запеченные со сгущенным молоком	80	16	11	15	208	219
	Чай с лимоном	200			7	32	54,3
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
Итого за завтрак		530	27	20	88	624	
Итого за день		530	27	20	88	624	
Итого за период		7105	295	269	1313	8674	
Среднее значение за период			23,6	22,4	109,4	722,8	

Составил Жу зав. производством



Приложение №1
к приказу по МБОУ «СОШ №48»
№01(4)-П от 09.01.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №48»
Амирханова Р.М.
Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд (обед)

Неделя 1, день 1, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1		7	35	13 056
	Суп из чечевицы	250	7	8	22	191	102,17
	Макароны с сыром	150	11	14	24	263	220
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	136	349
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		710	25	26	119	781	
Итого за день		710	25	26	119	781	

Неделя 1, день 2, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из моркови и яблок	100	1	5	7	81	54,11
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	2	6	11	106	54,2
	Плов из птицы или кролика	150	15	14	26	290	291
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (апельсины)**	100	1		8	43	13059,03
Итого за обед		800	24	26	118	812	
Итого за день		800	24	26	118	812	

Неделя 1, день 3, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	4	7	9	114	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	4	25	146	547
	Каша перловая рассыпчатая	150	5	7	34	214	54,5
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9	9	3	85	229
	Компот из кураги	200	1		17	74	54,2
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		740	27	28	121	789	
Итого за день		740	27	28	121	789	

Неделя 1, день 4, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста белокочанная тушеная	150	4	6	16	138	361
	Суп-лапша домашняя	250	2	6	9	95	113
	Птица тушеная + соус сметанный	80	12	14	2	185	290,17
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Чай с лимоном	200			15	62	686
	Помидоры свежие	60	1		2	14	1038
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		830	26	28	108	784	
Итого за день		830	26	28	108	784	

Неделя 1, день 5, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекла отварная дольками	60	1		6	28	54,28
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	6	6	84	73,01
	Макароны отварные	150	6	6	35	218	54,1
	Гуляш из отварного мяса	80	10	8	3	115	13012,03
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		740	24	21	98	662	
Итого за день		740	24	21	98	662	

Неделя 1, день 6, суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп рисовый (харчо)	220	2	4	16	104	11615
	Картофельное пюре	150	3	6	22	158	54,11
	Тефтели из говядины с рисом	80	13	5	7	124	54,16
	Компот из свежих яблок	200			11	47	54,32
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		700	23	16	89	589	
Итого за день		700	23	16	89	589	

Неделя 2, день 1, понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	54,8
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	5	5	14	107	2014
	Каша гречневая	150	6	6	27	190	6,01
	Фрукты свежие мандарины	100	1		8	38	13059,02
	Омлет натуральный	110	8	9	2	124	187
	Компот из кураги	200	1		17	74	54,2
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Итого за обед		870	27	27	107	771
Итого за день		870	27	27	107	771	

Неделя 2, день 2, вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой	200	2	3	11	77	54,1
	Рагу из птицы	150	13	16	14	251	289,17
	Компот из сушеных фруктов	200	1	4	24	98	54,1
	Фрукты свежие яблоки	100			10	47	13059,05
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Кукуруза консервированная	40	1		4	23	13056
	Итого за обед		740	22	24	96	652
Итого за день		740	22	24	96	652	

Неделя 2, день 3, среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5	5	68	35
	Суп вермишелевый с курицей	250	7	6	7	111	109
	Рис отварной с овощами	150	3	6	33	197	334
	Рыба отварная с маслом	90	19	17		123	256
	Компот из свежих яблок	200			28	117	342
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		800	35	35	106	772	
Итого за день		800	35	35	106	772	

Неделя 2, день 4, четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Суп гороховый с картофелем вегетарианский	250	7	8	23	199	100,1
	Жаркое по-домашнему	150	10	6	17	158	590,05
	Компот из сушеных фруктов	200	1	4	24	98	54,1
	Чурек	60	6	1	39	187	1035
	Пряники	40	2	1	31	134	1
Итого за обед		760	27	23	139	826	
Итого за день		760	27	35	139	826	

Неделя 2, день 5, пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп – «Хинкал»	230	11	4	22	172	351
	Каша перловая вязкая	160	3	6	22	157	303
	Фрикадельки мясные	80	12	3	6	101	54,29
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		720	31	14	116	722	
Итого за день		720	31	14	116	722	

Неделя 2, день 6, суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ вегетарианский с картофелем, со сметаной	210	2	4	9	85	54,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	160	9	5	36	216	171
	Гуляш из отварного мяса	80	10	8	3	115	13012,03
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	136	349
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		700	27	21	114	708	
Итого за день		700	27	21	114	708	
Итого за период		9110	318	289	1331	8868	
Среднее значение за период			26,5	24,1	110,9	739	

Составил Жу зав. производством

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» с условием соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ, а также с учетом климата - географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения Республики Дагестан.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения).

В качестве источника рецептов использованы следующие материалы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. - М.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка
- 3) Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.
- 4) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – МУК, М.: 2007. – 555 с.
- 5) Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений"
- 6) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт.

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» с условием соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ, а также с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения Республики Дагестан.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения).

В качестве источника рецептов использованы следующие материалы:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (изд.2 2015-16 гг)
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс 2
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (изд.Москва ДеЛи плюс 2017)
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях
5. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 г. под редакцией Лапшиной
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва ДеЛи принт, 2011 г
7. Сборник рецептов 2005 А. И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Персичный
8. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (изд.2 2015-16 гг)
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 год