



Г.В. Похилонк  
расшифровка подписи

2021 г.  
подпись

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ "Центр по организации детского питания" Ханкайского муниципального округа Приморского края

Косар Е. Н.  
расшифровка подписи

**Базовое двадцатидневное меню (завтрак) для организации питания детей 1-4 классов, 5-11 классов, ОВЗ, инвалидов, в муниципальных общеобразовательных учреждениях Ханкайского муниципального округа Приморского края на 2021 г. - 2022 г.**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
75	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,77	5,53	21,32	158,87
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25/10	2,06	7,50	12,20	110,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>675</b>	<b>13,83</b>	<b>19,43</b>	<b>57,94</b>	<b>449,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>675</b>	<b>13,83</b>	<b>19,43</b>	<b>57,94</b>	<b>449,13</b>
<b>День 2</b>							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66
96	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы,о	150	8,80	16,05	38,51	319,39
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное,	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>595</b>	<b>16,93</b>	<b>22,72</b>	<b>75,48</b>	<b>555,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>595</b>	<b>16,93</b>	<b>22,72</b>	<b>75,48</b>	<b>555,71</b>
<b>День 3</b>							
60	ЗАВТРАК	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,83	5,09	35,23	214,50
129	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	80	0,00	3,20	0,00	28,77
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>675</b>	<b>15,98</b>	<b>15,01</b>	<b>72,65</b>	<b>481,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>675</b>	<b>15,98</b>	<b>15,01</b>	<b>72,65</b>	<b>481,13</b>

День 4							
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый.	10	0,08	0,01	0,17	1,29
204	ЗАВТРАК	Макаронные изделия с тертым сыром	180/12/5	11,50	8,62	44,60	303,79
119	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	30/2	1,59	2,25	7,34	55,21
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	21,15	17,53	88,6	593,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			645	21,15	17,53	88,6	593,95
День 5							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	2,58	3,23	16,62	103,42
125	ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы	60	5,15	3,88	4,64	77,19
227	ЗАВТРАК	Соус белый основной	50	0,85	1,84	2,01	25,11
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			705	16,71	15,62	60,24	442,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			705	16,71	15,62	60,24	442,04
День 6							
179	ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	150/5	5,35	5,91	27,72	182,81
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25/10	2,06	7,50	12,20	110,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	13,41	19,81	64,34	473,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	13,41	19,81	64,34	473,07
День 7							
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,17	1,29
169	ЗАВТРАК	Рис отварной	100	2,46	2,38	25,71	121,56
133	ЗАВТРАК	Тефтели мясные	50	13,08	16,47	7,97	231,03
231	ЗАВТРАК	Соус красный основной	50	0,36	1,02	3,09	22,61
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	23,96	26,53	73,43	610,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			635	23,96	26,53	73,43	610,15
День 8							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
161	ЗАВТРАК	Каша ДРУЖБА	150/5	10,27	5,79	45,60	259,05
93	ЗАВТРАК	Гуляш	30/50	6,37	17,35	1,27	186,59
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,77	29,81	83,84	681,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,77	29,81	83,84	681,96

День 9							
60	ЗАВТРАК	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,87	5,37	36,89	217,08
119	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	50	2,65	3,74	12,23	92,01
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>16,67</b>	<b>15,83</b>	<b>86,54</b>	<b>546,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>645</b>	<b>16,67</b>	<b>15,83</b>	<b>86,54</b>	<b>546,95</b>
День 10							
54	ЗАВТРАК	Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,17	1,29
132	ЗАВТРАК	Картофель тушеный	200	3,02	12,54	22,10	198,24
280	ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,70	3,77	0,00	49,82
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>14,78</b>	<b>22,97</b>	<b>58,76</b>	<b>483,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>650</b>	<b>14,78</b>	<b>22,97</b>	<b>58,76</b>	<b>483,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>6425</b>	<b>178,19</b>	<b>205,26</b>	<b>721,82</b>	<b>5317,1</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>642,5</b>	<b>17,819</b>	<b>20,526</b>	<b>72,182</b>	<b>531,71</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в</b>			<b>13,41</b>	<b>34,74</b>	<b>54,3</b>	<b>5317,1</b>	

№ сборника рецептов	Полное наименование сборника
1	Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.
2	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
3	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Бангладеша, 2002 г.
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛит принт, 2010 г.
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2, 1997 г.
10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006 г.
11	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2008 г.
12	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.
13	Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
14	ГПК