**Государственное БЮДЖЕТНОЕ общеобразовательное учреждение**

**Луганской Народной Республики**

**ʺСтахановская специализированная школа №10ʺ**

**(ГОУ ЛНР ССШ № 10)**

**Приказ**

 03.06.2024 г. г. Стаханов № 46/1 -О

**Об утверждении меню для питания учащихся и ассортимента блюд**

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409 – 08 и с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в ГБОУ ЛНР ССШ № 10, **приказываю:**

1. Утвердить примерное 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся ГБОУ ЛНР ССШ № 10 в соответствии с приложением 1 к настоящему приказу.
2. Утвердить ассортимент блюд для питания учащихся в соответствии с приложением 2 к настоящему приказу.
3. Предоставить диетические питание обучающимся по мере поступления заявления и документов, подтверждающих хронические заболевания, включенные в перечень хронических заболеваний, при которых обучающимся предоставляется диетическое питание.
4. Повару, Авдеевой Л.Н., при наличие обучающихся в п.3 настоящего приказа, составить меню диетического питания и соблюдать требования Порядка обеспечения обучающихся диетическим питанием.
5. Повару, Авдеевой Л.Н., при составлении примерного 10-ти дневного примерного меню для питания учащихся использовать технологические карты.
6. Раёк-Середе С.А., специалисту в сфере закупок, организовать договорную (контрактную) работу с поставщиками продуктов питания.
7. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора Бабаскину Л.Д.

**Директор Е.Н. Иванова**

**Приложение 1**

Утверждаю

Директор ГБОУ ЛНР ССШ № 10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Иванова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

**Примерное 10-ти дневного меню основного (организованного питания) для обучающихся ГБОУ ЛНР ССШ № 10**

**Возрастная группа:** 6,6 - 11 лет

**1-4 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | понедельник |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 2 | Сыр  | 15 | 3,48 | 4,43 |   | 54,6 |
| 30 | Яйцо отварное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 26 | Каша вязкая молочная из круп | 150 | 4,21 | 4,98 | 25,03 | 162,24 |
| 60 | Какао с молоком, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 57 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итого за Завтрак**  | 535 | 19,41 | 18,51 | 65,69 | 512,59 |
| **Обед** |
| 4 | Салат витаминный  | 60 | 1,28 | 3,11 | 3,9 | 48,91 |
| 21 | Суп с макаронными изделиями  | 200 | 3,99 | 4,91 | 14,64 | 119,13 |
| 52 | Картофель отварной с маслом  | 150 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,0 |
| 43 | Гуляш из куриного филе | 80 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 64 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 740 | 25,0 | 26,46 | 86,02 | 688,29 |
| **Итого за день** | 1 275 | 44,41 | 44,97 | 151,71 | 1200,88 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | вторник |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 39 | Шницель  | 80 | 13,61 | 11,38 | 11,96 | 204,39 |
| 17 | Каша вязкая с маслом (пшеничная) | 150 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,00 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 460 | 19,64 | 15,67 | 53,58 | 483,68 |
| **Обед** |
| 13 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 53,34 |
| 22 | Суп рыбными консервами  | 200 | 8,69 | 6,72 | 11,47 | 133,80 |
| 43 | Грудка куриная тушенная в соусе | 80 | 6,89 | 8,85 | 2,4 | 97,43 |
| 48 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 |
| 61 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 740 | 26,03 | 24,6 | 92,58 | 667,66 |
| **Итого за день** | 1 200 | 45,67 | 40,27 | 146,16 | 1151,34 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | среда |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 34 | Запеканка из творога | 150 | 20,87 | 14,36 | 0,94 | 342,12 |
| 59 | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |
| 57 | Банан свежий | 100 | 0,90 | - | 12,1 | 49,85 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 490 | 24,39 | 22,93 | 38,58 | 582,68 |
| **Обед** |
| 11 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,99 | 4,1 | 2,95 | 52,9 |
| 24 | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 4,41 | 6,64 | 11,52 | 123,8 |
| 39 | Биточки  | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| 50 | Картофельное пюре | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 |
| 65 | Кофейный напиток  | 200 | 3,17 | 2,68 | 22,4 | 116,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 740 | 27,71 | 31,01 | 93,02 | 753,34 |
| **Итого за день** | 1 230 | 52,1 | 53,94 | 131,6 | 1336,02 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | четверг |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 35 | Рыба тушенная в томате с овощами | 80 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
| 49 | Рис отварной  | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,00 | 298,47 |
| 10 | Овощи натуральные (свежие) | 60 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,00 |
| 62 | Кофейный напиток с молоком, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 520 | 20,01 | 17,82 | 82,61 | 577,79 |
| **Обед** |
| 12 | Винегрет овощной | 60 | 1,05 | 3,13 | 5,64 | 55,34 |
| 52 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 1,55 | 8,29 | 12,62 | 131,3 |
| 38 | Голубцы ленивые  | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| 51 | Гречка отварная рассыпчатая  | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 59 | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 740 | 18,24 | 89,06 | 64,6 | 1134,43 |
| **Итого за день** | 1 260 | 38,25 | 106,88 | 147,21 | 1712,22 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | пятница  |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 54 | Картофель тушенный с луком  | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 |
| 42 | Тефтели мясные с рисом  | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| 8 | Помидор свежий | 60 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 530 | 18,74 | 29,73 | 64,57 | 594,25 |
| **Обед** |
| 20 | Суп картофельный с бобовыми  | 200 | 2,01 | 0,16 | 5,43 | 29,92 |
| 39 | Котлета  | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| 16 | Рагу овощное | 150 | 3,37 | 5,5 | 20,82 | 147,34 |
| 65 | Кофейный напиток  | 200 | 3,17 | 2,68 | 22,4 | 116,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 680 | 24,27 | 18,13 | 80,98 | 574,26 |
| **Итого за день** | 1 210 | 43,01 | 47,86 | 145,55 | 1168,51 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | понедельник |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 3 | Бутерброд с сыром  | 45 | 16,0 | 1,0 |  70,0 | 335,49 |
| 30 | Яйцо отварное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 26 | Каша вязкая молочная из круп | 150 | 4,21 | 4,98 | 25,03 | 162,24 |
| 62 | Кофейный напиток с молоком, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 57 | Апельсин (свежий) | 100 | 0,4 | 0,1 | 3,75 | 19 |
| **Итого за Завтрак**  | 565 | 31 | 14,22 | 59,37 | 755,07 |
| **Обед** |
| 15 | Капуста тушенная  | 60 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 |
| 19 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 0,30 | 0,02 | 2,12 | 9,43 |
| 44 | Рагу из птицы (курица) | 230 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 364,52 |
| 43 | Гуляш из куриного филе | 80 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 |
| 64 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 820 | 31,56 | 28,68 | 56,01 | 792,51 |
| **Итого за день** | 1 385 | 62,56 | 42,9 | 115,38 | 1547,58 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | вторник |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 39 | Котлета  | 80 | 13,61 | 11,38 | 11,96 | 204,39 |
| 48 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 |
| 59 | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |
| 4 | Салат витаминный  | 60 | 1,28 | 3,11 | 3,9 | 48,91 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 520 | 22,99 | 19,59 | 64,73 | 575,61 |
| **Обед** |
| 23 | Суп картофельный на курином бульоне  | 200 | 2,30 | 2,82 | 16,71 | 101 |
| 43 | Грудка куриная тушенная в соусе | 80 | 6,89 | 8,85 | 2,4 | 97,43 |
| 40 | Плов из птицы (курица) (80/150) | 230 | 20,30 | 17,00 | 33,59 | 377,00 |
| 61 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 760 | 33,55 | 29,27 | 91,1 | 752,12 |
| **Итого за день** | 1 280 | 56,54 | 48,86 | 155,83 | 1327,73 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | среда |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 2 | Бутерброд с маслом (20/30) | 50 | 5,40 | 17,57 | 26,62 | 394,35 |
| 33 | Сырники из творога | 150 | 19,8 | 16,2 | 29,9 | 424,8 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
| 57 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 530 | 28,23 | 34,5 | 65,45 | 984,44 |
| **Обед** |
| 11 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,99 | 4,1 | 2,95 | 52,9 |
| 17 | Рассольник петербургский  | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 |
| 36 | Рыба жаренная  | 80 | 17,6 | 8,96 | 3,36 | 166,4 |
| 52 | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,00 |
| 65 | Кофейный напиток  | 200 | 3,17 | 2,68 | 22,4 | 116,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 740 | 29,62 | 25,08 | 85,25 | 677,9 |
| **Итого за день** | 1 270 | 57,85 | 59,58 | 150,7 | 1662,34 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | четверг |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 13 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 53,34 |
| 42 | Тефтели мясные с рисом  | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 |
| 51 | Гречка отварная рассыпчатая  | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 58,38 |
| 62 | Кофейный напиток с молоком, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 |
|  | Печенье  | 40 | 2,71 | 11,2 | 34,45 | 243,00 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 560 | 21,04 | 95,46 | 80,28 | 753,26 |
| **Обед** |
| 8 | Помидор свежий | 60 | 1,08 | 3,04 | 1,04 | 26,8 |
| 18 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне  | 200 | 3,16 | 8,21 | 6,38 | 124,16 |
| 39 | Биточки  | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| 17 | Каша вязкая с маслом (пшено) | 150 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,00 |
| 61 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 740 | 24,14 | 25,05 | 86,21 | 671,65 |
| **Итого за день** | 1 300 | 45,18 | 120,51 | 166,49 | 1424,91 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | пятница  |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 31 | Омлет натуральный  | 80 | 10,00 | 11,80 | 5,40 | 168,00 |
| 48 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 |
| 10 | Овощи натуральные (свежие) | 60 | 1,0 | 0,4 | 2,3 | 21,00 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 530 | 19,21 | 25,56 | 68,74 | 588,49 |
|  |
| 24 | Суп картофельный с крупой  | 200 | 2,14 | 2,24 | 13,71 | 83,60 |
| 39 | Шницель | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| 55 | Горох отварной (пюре) | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 |
| 65 | Кофейный напиток  | 200 | 3,17 | 2,68 | 22,4 | 116,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,80 | 47 |
|   | Хлеб ржаной  | 30 | 1,7 | 0,35 | 9,97 | 51 |
| **Итого за Обед** | 680 | 24,23 | 19,91 | 91,32 | 631,96 |
| **Итого за день** | 1 210 | 43,44 | 45,47 | 160,06 | 1220,45 |

**Возрастная группа:** 12 - 17 лет

**5-11 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | понедельник |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 2 | Сыр  | 15 | 3,48 | 4,43 |   | 54,6 |
| 30 | Яйцо отварное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 26 | Каша вязкая молочная из круп | 200 | 4,52 | 4,07 | 33,43 | 197,00 |
| 60 | Какао с молоком, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,8 | 16,09 | 115,45 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 57 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итого за Завтрак**  | 585 | 19,72 | 17,6 | 74,09 | 547,35 |
| **Итого за день** | 585 | 19,72 | 17,6 | 74,09 | 547,35 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | вторник |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 39 | Шницель  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 278,75 |
| 17 | Каша вязкая с маслом (пшеничная) | 150 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,00 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 480 | 21,58 | 15,84 | 53,58 | 558,04 |
| **Итого за день** | 480 | 21,58 | 15,84 | 53,58 | 558,04 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | среда |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 34 | Запеканка из творога | 200 | 20,87 | 14,36 | 0,94 | 342,12 |
| 59 | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |
| 57 | Банан свежий | 100 | 0,90 | - | 12,1 | 49,85 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 540 | 24,39 | 22,93 | 38,58 | 582,68 |
| **Итого за день** | 540 | 24,39 | 22,93 | 38,58 | 582,68 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | четверг |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 35 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 |
| 49 | Рис отварной  | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,00 | 298,47 |
| 10 | Овощи натуральные (свежие) | 80 | 1,5 | 0,8 | 2,7 | 23,00 |
| 62 | Кофейный напиток с молоком, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 560 | 20,51 | 18,22 | 83,01 | 579,79 |
| **Итого за день** | 560 | 20,51 | 18,22 | 83,01 | 579,79 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | пятница  |
| **Неделя:** | 1 |
| **Завтрак**  |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 54 | Картофель тушенный с луком  | 150 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 |
| 42 | Тефтели мясные с рисом  | 100 | 12,28 | 13,01 | 15,11 | 233,00 |
| 8 | Помидор свежий | 80 | 1,88 | 3,64 | 1,44 | 27,8 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 570 | 20,04 | 30,43 | 65,18 | 605,25 |
| **Итого за день** | 570 | 20,04 | 30,43 | 65,18 | 605,25 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | понедельник |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 3 | Бутерброд с сыром  | 45 | 16,0 | 1,0 |  70,0 | 335,49 |
| 30 | Яйцо отварное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |
| 26 | Каша вязкая молочная из круп | 200 | 4,52 | 4,07 | 36,46 | 197,00 |
| 62 | Кофейный напиток с молоком, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 57 | Апельсин (свежий) | 100 | 0,4 | 0,1 | 3,75 | 19 |
| **Итого за Завтрак**  | 615 | 31,31 | 13,31 | 70,8 | 789,83 |
| **Итого за день** | 615 | 31,31 | 13,31 | 70,8 | 789,83 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | вторник |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 39 | Котлета  | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 278,75 |
| 48 | Макаронные изделия отварные | 200 | 6,23 | 5,48 | 39,29 | 226,4 |
| 59 | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 |
| 4 | Салат витаминный  | 80 | 1,58 | 3,51 | 3,9 | 50,91 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 610 | 25,93 | 20,86 | 68,73 | 671,97 |
| **Итого за день** | 610 | 25,93 | 20,86 | 68,73 | 671,97 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | среда |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 2 | Бутерброд с маслом (20/30) | 50 | 5,40 | 17,57 | 26,62 | 394,35 |
| 33 | Сырники из творога | 200 | 20,8 | 11,2 | 30,9 | 444,8 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
| 57 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 580 | 29,23 | 29,5 | 66,45 | 1004,44 |
| **Итого за день** | 580 | 29,23 | 29,5 | 66,45 | 1004,44 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | четверг |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 13 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,06 | 4,15 | 5,92 | 55,34 |
| 42 | Тефтели мясные с рисом  | 100 | 12,78 | 13,91 | 15,51 | 253,00 |
| 51 | Гречка отварная рассыпчатая  | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 58,38 |
| 62 | Кофейный напиток с молоком, 200/11 | 200 | 2,94 | 3,24 | 15,82 | 105,04 |
|  | Печенье  | 40 | 2,71 | 11,2 | 34,45 | 243,00 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 600 | 22,24 | 96,96 | 80,89 | 785,26 |
| **Итого за день** | 600 | 22,24 | 96,96 | 80,89 | 785,26 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | ЭЦ (ккал) |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День:** | пятница  |
| **Неделя:** | 2 |
| **Завтрак**  |
| 1 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 |
| 31 | Омлет натуральный  | 150 | 19,00 | 20,80 | 10,40 | 321,00 |
| 48 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,53 | 4,78 | 35,29 | 206,4 |
| 10 | Овощи натуральные (свежие) | 80 | 1,7 | 0,97 | 3,08 | 23,00 |
| 63 | Чай с лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 |
|  | Хлеб (2 сорт) | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| **Итого за Завтрак**  | 620 | 28,91 | 35,13 | 74,52 | 743,49 |
| **Итого за день** | 620 | 28,91 | 35,13 | 74,52 | 743,49 |

**Приложение 2**

Утверждаю

Директор ГБОУ ЛНР ССШ № 10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Иванова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024

**АССОРТИМЕНТ БЛЮД**

для питания учащихся в

ГБОУ ЛНР ССШ № 10

на 2024-2025 учебный год

Составлено на основании:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
7. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
8. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование блюд и изделий** **общественного питания** | **№ технологической карты** |
| ***Холодные блюда******Бутерброды и салаты*** |
| Бутерброд с маслом | 6 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 5 |
| Бутерброд с сыром | 3 |
| Масло сливочное (порциями) | 1 |
| Сыр (порциями) | 2 |
| Салат витаминный  | 4 |
| Салат из белокочанной капусты  | 11 |
| Салат из свеклы отварной  | 13 |
| Огурец соленный  | 7 |
| Помидор свежий  | 8 |
| Зеленый горошек консервированный  | 9 |
| Овощи натуральные свежие  | 10 |
| Винегрет овощной  | 12 |
| Консервы овощные закусочные  | 14 |
| Капуста тушенная  | 15 |
| ***Блюда мучные***  |
| Оладьи  | 7 |
| ***Первые блюда*** |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне  | 18 |
| Борщ с капустой и картофелем | 19 |
| Рассольник петербургский  | 17 |
| Суп картофельный с бобовыми  | 20 |
| Суп картофельный с крупой  | 24 |
| Суп картофельный (на курином бульоне)  | 23 |
| Суп с макаронными изделиями  | 21 |
| Суп с рыбными консервами  | 22 |
| Суп с мясными фрикадельками  | 52 |
| ***Блюда из картофеля, овощей, круп и макаронных изделий*** |
| Каша вязкая с маслом | 17 |
| Горох отварной  | 55 |
| Каша рассыпчатая (гречневая) | 28 |
| Гречка отварная рассыпчатая  | 51 |
| Капуста тушенная (гарнир)  | 53 |
| Картофель отварной с маслом  | 52 |
| Картофель тушенный с луком  | 54 |
| Каша вязкая молочная из риса, пшена и др. круп с маслом и сахаром  | 26 |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы  | 25 |
| Каша молочная жидкая манная | 27 |
| Каша жидкая молочная | 29 |
| Каша рассыпчатая | 28 |
| Макароны отварные  | 48 |
| Рис отварной  | 49 |
| Пюре картофельное  | 50 |
| Рагу овощное  | 16 |
| ***Блюда из творога и яиц*** |
| Вареники ленивые отварные  | 32 |
| Запеканка из творога  | 34 |
| Омлет натуральный  | 31 |
| Сырники из творога  | 33 |
| Яйцо отварное  | 30 |
| ***Блюда из рыбы*** |
| Рыба жаренная  | 36 |
| Рыба тушенная в томате с овощами  | 35 |
| Котлеты (биточки) рыбные  | 37 |
| ***Блюда из мяса и птицы*** |
| Гуляш из куриного филе  | 43 |
| Зразы рубленные с яйцом  | 47 |
| Котлеты, биточки, шницели  | 39 |
| Грудка куриная тушенная в соусе  | 43 |
| Оладьи из печени  | 46 |
| Печень тушенная в соусе  | 45 |
| Плов из птицы  | 40 |
| Птица отварная  | 41 |
| Рагу из птицы  | 44 |
| Тефтели мясные с рисом  | 42 |
| Голубцы ленивые  | 38 |
| Консервы мясные тушенные  | 4 |
| ***Сладкие блюда*** |
| Плоды свежие (блюда фрукты свежие)  | 57 |
| Какао с молоком  | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов | 61 |
| Компот из свежих плодов  | 58 |
| Кофейный напиток с молоком  | 62 |
| Сок овощной, фруктовый и ягодный  | 64 |
| Чай с лимоном  | 63 |
| Чай с сахаром  | 59 |
| Кофейный напиток  | 65 |
| Молоко кипяченное  | 66 |
| ***Соус***  |
| Соус красный основной  | 56 |
| Соус сметанный  | 56.1 |