

СОГЛАСОВАНО

Директор

Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения Московской области «Красногорский
колледж»

Демин С.В.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «ТК «Трейд»

Стургес П.А.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ГБПОУ МО «КРАСНОГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Меню составлено в соответствии с:

1. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования». Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
2. Методическими рекомендациями по внедрению современных технологий организации питания, обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области от 18.09.2013 № 12128-11м/07.
3. Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (Утверждены Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации образования и науки Российской Федерации от 11.03.2012 № 213н/178).
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под. Ред. М.П.Могильного и В.А. Тютельян.-М.:Дели принт 2016 г.
5. Сборника рецептур В.А. Тютельян. «Химический состав и калорийность российских продуктов питания».Москва ДеЛи плюс 2012 г.
6. Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», рекомендованного НИИ питания РАМН директором В.А.Тютельян. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тютельяна.-М: Дели принт,2017-544с.
7. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования./Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, издание 5-ое с дополнениями. Уральский региональный центр питания, Пермь,2013 г.
8. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Под ред. В.Р. Кучма,Москва,2016/

1 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
Макароны отварные с сыром		200	11,17	10,28	31,78	264	Ф220/2
Кофейный напиток с молоком		200	3,2	2,7	15,9	79	ИН00501
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Завтрак		17,41	13,3	67,36	437	
Обед							
Фрукты по сезону		150	0,6	0,6	14,7	66	М000020
Салат из квашеной капусты с луком /свежей капусты		100	1,6	10,1	3	109	ИН00048
Суп картофельный с горохом		240	4,92	3,96	17,88	127	М000087
Сухарики из пшеничного хлеба		10	1,09	0,11	7,03	33	09.09
Плов из свинины с томат пастой		280	12,87	36,56	46,55	567	К000265
Компот из зам. ягод		200	0,1	0,04	20,73	84	М000125
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Всего	Обед		28,18	52,41	149,61	1 184	
Всего	день		45,59	65,71	216,97	1 621	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшенная		200	6,99	7,41	33,98	231	K00182*
Бутерброд с сыром и маслом		30/10/5	4,88	6,19	10,15	116	K000003
Чай с сахаром		200	0,1		15	60	ИН00493
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Завтрак		15,01	13,92	78,81	501	
Обед							
Фрукты по сезону		150	1,35	0,3	12,15	57	M000021
Салат из свеклы отварной		100	1,37	5,36	8,03	86	K000052
Суп из овощей		250	3,63	7,5	20,13	163	M000091
Тефтели мясные с соусом		120	10,08	9,36	13,92	180	M000078
Каша гречневая		180	7,56	6,48	34,32	226	M000072
Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,4		29	122	ИН00503
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Обед		32,39	30,04	157,27	1 032	
Всего	день		47,4	43,96	236,08	1 533	

3 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
Омлет натуральный		200	17,86	20,15	3,18	266	K000210
Чай с лимоном		200	0,1		15,2	61	ИН00494
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Завтрак		21	20,47	38,06	421	
Обед							
Салат картофельный с ветчиной		100	3,4	5,8	12,5	116	M000057
Суп-лапша домашняя		250	15,26	13,31	11,05	225	K000113
Котлеты рубленые из курицы		100	18,56	4,72	11,09	161	Ф322/3
Капуста тушеная (свежая)		180	4	6,53	16,45	140	K000139
Компот из смеси сухофруктов		200			18,16	73	K000349
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Обед		48,22	31,4	108,97	913	
Всего	день		69,22	51,87	147,03	1 334	

4 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	4,51	9,48	28,53	217	K000182
Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,6	104	П/П
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	K000382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Завтрак		12,97	15,68	90,63	555	
Обед						
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	M000020
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,11	4,57	78	K000023
Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	3,75	11,63	89	M000084
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	ИН00401
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5	33,86	205	K000309
Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,73	84	M000125
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Всего Обед		30,47	24,24	130,71	864	
Всего день		43,44	39,92	221,34	1 419	

5 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Блины с джемом	125	6,52	3,71	40,47	221	
Чай с сахаром	200	0,1		15	60	ИН00493
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Завтрак		9,66	4,03	75,15	375	
Обед						
Фрукты по сезону	150	1,35	0,3	12,15	57	М000021
Винегрет	100	1,6	4,19	9,09	80	М000050
Суп картофельный с крупой рисовой	250	12,14	9,15	16,09	195	Ф086/4
Котлеты или биточки рыбные	100	11,71	16,47	10,82	238	К000234
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	К000312
Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	К000349
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Обед		37,48	36,82	130,13	1 003	
Всего день		47,14	40,85	205,28	1 378	

6 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная		200	7,51	11,72	37,05	285	K000182
Бутерброд с сыром и маслом		30/10/5	4,88	6,19	10,15	116	K000003
Чай с лимоном		200	0,1		15,2	61	ИН00494
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Завтрак		15,53	18,23	82,08	556	
Обед							
Фрукты по сезону		150	1,35	0,3	12,15	57	M000021
Салат из квашеной капусты с луком/ из свежей капусты		100	1,6	10,1	3	109	ИН00048
Суп картофельный с рыбой		250	9,85	4,83	15,15	144	ИН00150
Тефтели мясные с соусом		120	10,08	9,36	13,92	180	M000078
Рис отварной		180	4,32	6,13	42,18	241	K000304
Компот из смеси сухофруктов		200			18,16	73	K000349
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Обед		34,2	31,76	144,28	1 002	
Всего	день		49,73	49,99	226,36	1 558	

7 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Блины с джемом	125	6,52	3,71	40,47	221	
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	ИН00501
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Завтрак		11,44	5,82	75,27	378	
Обед						
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	М000020
Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	К000076
Щи из свежей капусты	250	2	3,75	8,38	76	М000085
Жаркое по-домашнему	280	23,24	11,87	29,21	317	Ф292/1*
Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,73	84	М000125
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Обед		38	23,99	114,38	828	
Всего день		49,44	29,81	189,65	1 206	

8 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
Запеканка из творога		200	32	33,6	31,87	567	ИН00313
Чай с сахаром		200			10,26	41	ИН00493
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Завтрак		35,04	33,92	61,81	702	
Обед							
Салат из свеклы отварной		100	1,37	5,36	8,03	86	К000052
Рассольник Ленинградский		250	2,75	4	19	124	М000092
Гуляш из отварного мяса с белым соусом		150	22,47	23,04	5,73	320	Ф293
Каша рассыпчатая (гречневая)		180	10,19	6,81	48,48	296	К000302
Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,4		29	122	ИН00503
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Обед		45,18	40,25	149,96	1 146	
Всего	день		80,22	74,17	211,77	1 848	

9 ДЕНЬ

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Каша "Дружба"		200	5,26	11,66	25,06	226	ИН00260
Бутерброд с сыром и маслом		30/10/5	4,88	6,19	10,15	116	К000003
Какао с молоком		200	3,54	3,43	23,82	140	К000382
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Завтрак		17,18	21,97	63,99	522	
Обед							
Салат картофельный с огурцами солеными		100	1,7	5,3	10,5	96	ИН00066
Суп-лапша домашняя		250	15,26	13,31	11,05	225	К000113
Котлеты, биточки, шницели (из свинины)		100	14,94	49,94	10,7	552	К00268*
Капуста тушеная (свежая)		180	4	6,53	16,45	140	К000139
Компот из смеси сухофруктов		200			18,16	73	К000349
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего	Обед		42,9	76,12	106,58	1 284	
Всего	день		60,08	98,09	170,57	1 806	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	Ф220/2
Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	ИН00494
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Завтрак		14,31	10,6	66,66	419	
Обед						
Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	М000020
Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	10,1	2,1	102	ИН00018
Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	3,75	11,63	89	М000084
Котлеты или биточки рыбные	100	11,71	16,47	10,82	238	К000234
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	К000312
Компот из зам. ягод	200	0,1	0,04	20,73	84	М000125
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104	ИН00109
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	ИН00108
Всего Обед		26,02	37,67	123,8	939	
Всего день		40,33	48,27	190,46	1 358	
Итого		532,59	542,64	2 015,5	15 061	
Среднее за период		53,26	54,26	201,55	1 506	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,14	31,43	55,53		