

**Наименование учреждения:**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Школа-интернат № 3**

**Утверждаю:**

**Директор А.В.Ватлин**



### **Меню диетическое**

**Для детей с 6-часовым пребыванием в учреждении**

**Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года**

**№ 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"**

**Меню составлено на основании сборников рецептур:**

- 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.**

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
305-13	Омлет натуральный	150	15,14	25,09	2,86	297,27
667-13	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	101,70
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>24,28</b>	<b>37,97</b>	<b>45,40</b>	<b>620,47</b>

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
467-13	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	23,10	168,00
353-13	Котлета рыбная	100	14,00	9,40	10,20	179,00
653-13	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,10	0,00	5,07	20,67
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>5,92</b>	<b>22,92</b>	<b>63,73</b>	<b>542,17</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи по-сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60
396-13, 550-13	Печень по-строгановски	55/35	7,77	9,06	1,43	118,43
296-13	Макароны, запеченные с сыром	155	10,37	14,63	33,71	311,94
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>23,16</b>	<b>24,94</b>	<b>89,16</b>	<b>676,87</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи по-сезону	65	0,46	0,07	1,24	7,80
405-13	Биточки паровые	100	15,33	11,73	9,87	204,00
475-13	Овощи в молочном соусе 540-13	150	3,80	3,90	14,70	110,00
662-13	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,16	2,7	15,95	90
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>26,45</b>	<b>19,60</b>	<b>75,55</b>	<b>572,50</b>

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
445-13	Биточки, рубленые из птицы припущенные с соусом (540-13)	75/25	13,58	6,68	7,95	144,75
454-13	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,60	7,80	44,60	283,00
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
ТК	Хлеб пшеничный	20	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>26,78</b>	<b>21,20</b>	<b>96,99</b>	<b>681,45</b>

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
16-13	Салат по-сезону	60	0,40	5,92	1,36	60,80
381-13	Плов из отварной говядины	150	12,90	6,18	32,04	239,40
682-13	Сок (яблочный или томатный)	180	0,90	0,00	19,08	79,20
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,90</b>	<b>13,30</b>	<b>86,28</b>	<b>540,10</b>

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
9-13	Сыр	15	4,00	4,10	0,00	54,00
323-13	Пудинг из творога, запеченный со сметаной	150/10	21,21	17,14	32,43	367,14
667-13	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	7,38	101,70
82-18	Фрукты (яблоки или груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>33,95</b>	<b>28,20</b>	<b>73,61</b>	<b>683,54</b>

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи свежие по сезону	70	0,49	0,07	1,33	7,70
353-13	Биточек рыбный	100	14	9,4	10,2	179
467-13	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	23,1	168
614-13	Кисель из кураги без сахара (густой)	200	1	0	45,8	188
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>21,99</b>	<b>17,07</b>	<b>104,43</b>	<b>656,40</b>

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи свежие по- сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,60
404-13	Котлета говяжья	100	17,33	15,87	10,40	250,67
204-13	Рагу овощное (соус 535-13, без сахара)	150	3,18	13,88	15,65	201,18
653-13	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,10	0,00	5,07	20,67
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>24,33</b>	<b>30,61</b>	<b>56,25</b>	<b>592,81</b>

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			(г)			
			Б	Ж	У	
15-13	Овощи свежие по- сезону	70	0,49	0,07	1,33	7,70
367-18	Птица в соусе с томатом	100	14,08	15,25	3,17	205,83
464-13	Картофель отварной	150	2,90	6,50	25,70	173,00
663-13	Какао с молоком без сахара	180	4,14	4,14	24,30	151,20
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,91</b>	<b>26,76</b>	<b>78,50</b>	<b>651,43</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>229,67</b>	<b>242,57</b>	<b>769,90</b>	<b>6217,75</b>
	<b>СРЕДНЯЯ</b>		<b>22,97</b>	<b>24,26</b>	<b>76,99</b>	<b>621,77</b>