

Утверждаю
Директор Н.Ю.Мишакина

Примерное меню для проживающих в общежитии

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,66	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,71	28,92	142,79	984,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	7,9	3,5	20	
	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	20,95	177,9	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,78	14,33	12,28	292	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	200	6,1	6,67	27,36	194	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	38,28	37,31	154,2	1054	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	59,1	
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	389
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	21,61	44,49	145,91	997,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	5,04	2,57	59,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	141,9	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,39	16,38	16,16	266,1	234
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	389
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	31,13	33,23	145,23	1019,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	92,8	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	28,99	22,02	147,31	952,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7	
	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	101
	Котлеты рубл.из птицы	100	15,86	15,2	14,8	260	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	200	6,1	6,67	27,36	194	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	34,4	32,2	153,1	1050,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	
	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	20,95	177,9	102
	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	270
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	32,13	43,11	146,83	1026,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 8							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	59,1	
	Суп картофельный с макаронными	300	3,23	3,41	20,95	141,9	103
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	200	6,1	6,67	27,36	194	303
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	34,63	35,27	136,91	999	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	20	
	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	101
	Птица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314	288
	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,66	309
	Хлеб пшеничный	55	5,6	1,75	37,1	148,06	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	995	41,59	43,01	143,89	1039,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	312
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	28,56	26,84	155,2	958,34	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	323,0	346,4	1471,4	10081,7
Среднее значение за период в день	32,3	34,6	147,1	1008,2
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,0	952
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	102,5	107,6	109,8	105,9

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

—в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

—в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

—в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.