

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____

«__» _____ 20 года.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

С.Е. Лавренова

«__» _____ 20 года.

Примерное меню обеда для спортсменов

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

	Приём пищи. Наименование блюда		Пищевые вещества (г.)	
--	--------------------------------	--	-----------------------	--

№ рецептуры (технологической карты)		Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)
	День№1 ОБЕД					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	100	3.3	6	38.2	220
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.75	5.25	8	124.75
304	Рис отварной	180	4.32	6.48	44.1	251.64
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14.1	10.3	13.5	204.1
349	Компот из апельсин, мандарин	200	0.44	0.1	33.88	141.2
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	27.89	28.8	155.14	1077.45
	ИТОГО ЗА 1ДЕНЬ:	980	27.89	28.8	155.14	1077.45
	ДЕНЬ2 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0.2	8.6	18.3	150.2
82	Борщ на курином бульоне	250	2.75	5.25	8	124.75
309	Макароны отварные	180	4.32	6.48	44.1	202.14
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	8.2	10	8.5	156.8
342	Компот из свежих фруктов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	970	18.64	25	109.8	776.71
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	970	18.64	25	109.8	776.71
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.4	0.04	1.12	7.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	14.05	33.7	18.9	437.7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	900	20.02	39.02	103.03	812.14
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	900	20.02	39.02	103.03	812.14
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	0.84	6.02	4.4	75.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	5.49	5.27	16.54	148.29
309	Макароны отварные	180	5.52	4.52	26.54	168.45
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	970	27.89	23.24	105.33	841.96
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	970	27.89	23.24	105.33	841.96
	ДЕНЬ 5 ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	100	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/30)	90	10.5	10.5	3.2	145.8
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	970	26.18	21.9	100.02	731.06
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	970	26.18	21.9	100.02	731.06
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	0.07	3.1	6.6	54.06
82	Борщ на курином бульоне	250	2.08	4.1	8.7	111
304	Рис отварной	180	3.65	5.37	36.68	209.7
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	970	21.84	20	109.83	824.92
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	970	21.84	20	109.83	824.92
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
71	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	100	1.1	0.2	3.8	22
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.75	5.25	8	124.5
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15.4	37.18	20.9	481.58
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	900	23.63	43.7	79.96	848.54
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	900	23.63	43.7	79.96	848.54
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассольник Ленинградский на курином ббульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макароны отварные	180	5.52	4.52	26.54	202.14
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	7.4	10	8.5	174.2
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	19.55	22.94	104.5	739.51
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	980	19.55	22.94	104.5	739.51
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0.07	3.1	6.6	54.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	5.49	5.27	16.54	148.29
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	10.5	10.5	3.2	145.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	980	29.19	26.43	139.44	874.51

	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	980	29.19	26.43	139.44	874.51
	ДЕНЬ 10 ОБЕД					
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	100	0.64	0.12	2.28	13.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
265	Плов из мяса свинины	250	22.5	11.25	47.5	453.25
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	950	26.1	23.49	98.01	771.59
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	950	26.1	23.49	98.01	771.59