УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____

_____Кортоножко ЕЮ____

СОГЛАСОВАНО:

_____

Кобдракова Е.И.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. -544с

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя **1день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
			Завтрак		
	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200			
399/2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58
	хлеб пшеничный	30			
	Итого	**500**	**7,99**	**7,62**	**42,43**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

1 неделя **2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
			Завтрак		
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62
	омлет натуральный	200			
	чай с сахаром и лимоном	200			
	хлеб пшеничный	50			
	Итого	**510**	**0,78**	**2,70**	**4,62**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

1 неделя **3 день**

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
		Завтрак			
71/ТТК 330/2017м		100			
	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			
	чай каркаде	200			
	хлеб пшеничный	50			
	Итого	**500**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	4 день		
			Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
			Завтрак		
208/2017М	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	150/20	14,50	9,04	41,49
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80
	хлеб пшеничный	30			
	чай с сахаром	200			
	Итого	**500**	**14,90**	**9,44**	**51,29**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 день		
			Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
			Завтрак		
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96
	плов с птицей	200			
	хлеб пшеничный	50			
	чай с сахаром и лимоном	200			
	Итого	**510**	**0,84**	**3,60**	**4,96**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
		Завтрак			
	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200			
399/2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85
	хлеб пшеничный	50			
	чай с сахаром и лимоном	200			
	Итого	**520**	**3,9**	**4,1**	**24,9**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день		
			Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
		Завтрак			
229/2017м	рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80
305/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80
	хлеб пшеничный	50			
	компот из сухофруктов	200			
	Итого	**500**	**15,15**	**9,85**	**36,60**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

2 неделя

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
			Завтрак		
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16
292/2017М	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6
	чай с сахаром	200			
	хлеб пшеничный	50			
	Итого	**510**	**13,07**	**13,53**	**19,76**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	Завтрак				
	каша молочная жидкая гречневая с сахаром и маслом	200			
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58
	хлеб пшеничный	30			
	Итого	**530**	**4,480**	**3,940**	**27,380**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

2 неделя

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
			Завтрак		
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80
	хлеб пшеничный	50			
	чай с сахаром	200			
	Итого	**560**	**21,39**	**22,36**	**41,02**
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	**Итого за весь период**	5140	**82,510**	**77,120**	**252,910**
	Среднее значение за перод	514	**8,251**	**7,712**	**25,291**
			15,4-19,25	**15,8-19,75**	**67-83,75**

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинф
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образавательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, Р
редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.