



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ Кортоножко ЕЮ _____

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучаемых 5-11 классов детей СВО, Многодетные, Молоимущие

Меню составлено на основании:

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

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

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения 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 день

№ рец.	1 неделя по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубл
				Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
181/2017м		каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,87	12,17	48,12	330,68	30
399/2017м		блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	25
382/2017м		какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109,00	20
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,78
		Итого	550	17,16	19,47	106,55	671,24	78,78
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 день

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
67/2017м	винегрет овощной	100	1,3	4,5	7,7	76	15
210/2017м	омлет натуральный	200	18,57	30,42	8,30	385,33	38
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
	Итого	550	24,02	36,12	53,28	637,85	78,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	33
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	20
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
	Итого	550	24,14	20,17	84,15	591,37	78,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
208/2017М	лапшевник с творогом и стуженным молоком	200/20	19,33	12,05	55,32	413,00	35
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	3,78
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	20
	Итого	550	22,24	13,17	91,52	582,18	78,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

1 неделя

5 день

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	15
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60	38
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	20
	Итого	550	24,09	17,66	70,75	538,92	78,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

6 день

2 неделя

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
					Б	Ж	У		
			2	3	4	5	6	7	
					Завтрак				
182/2017м			каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,87	14,57	50,31	369,00	28
399/2017м			блинчики с молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	25
701/2010м			хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
54-3гн/2022н			чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	20
			Итого	570	16,9	19,9	112,4	697,3	78,78
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 неделя

7 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
				Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
229/2017м		рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	157,50	33
305/2017м		макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	20
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	20
		Итого	550	22,53	13,02	90,41	607,66	78,78
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 неделя

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,12	0,2	3,6	22	15
292/2017М	птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	38
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
	Итого	550	17,58	14,81	58,28	461,38	78,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
32/2017м	каша молочная жидкая гречневая с сахаром и маслом	250	11,31	11,70	41,62	316,00	33
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78
	Итого	600	19,630	15,800	95,680	605	78,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 недели

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
67/2017м	винегрет овощной	100	1,3	4,5	7,7	76	15	
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6	208,8	23	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	15	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	5,78	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	20	
	Итого	630	27	26	88	696	78,78	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5650	215,360	196,410	850,790	6089,22	
	Среднее значение за период	565	21,536	19,641	85,079	608,922	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под 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.