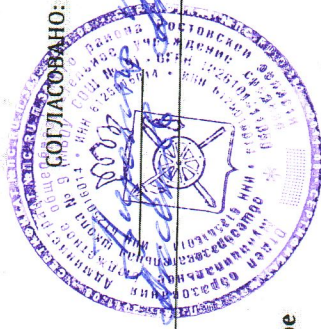
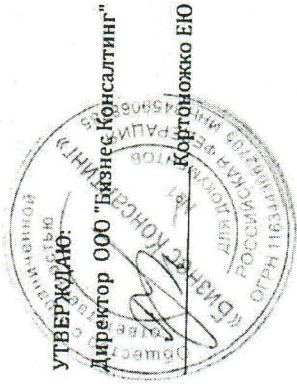




Перспективное

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

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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 рецептов 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.

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день						Энергет. ценность.
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У	6	7		
	1	2	3	4	5	6				
Завтрак										
П.1		печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90				
192/2017м		Биточки манные с повидлом	160	4,17	9,74	56,00				93,00
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				295,38
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				47,00
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02				62
		Итого	520	8,41	14,58	110,92				79,80
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
			4	5	6	7	
1	2	3					
Завтрак							
205/2017м	макароны отварные с овощами	200	6,89	7,98	38,02		251,20
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	3	3,9	6,3		70,2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
П.Г	печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90		93,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20
	Итого	550	12,96	16,08	84,10		529,60
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день					Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/					
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14		7,2	
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80		105,00	
305/2017м	рис припущенный	150	3,60	9,00			199,95	
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03		132,8	
П.Т	Мармелад	15	0,00	0,00	11,90		48,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20	
	Итого	565	16,03	14,58	95,25		546,15	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	4 день					Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/					
				Б	Ж	У	6	7	
1		2	3	4	5	6			
П.Т			Завтрак						
		печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90			93,00
171/2017м		каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом и сахаром	170	8,85	9,55	49,84			320,00
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70			133,00
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60
		Итого	680	13,17	11,17	101,34			560,00
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 день					Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/					
				Б	Ж	У	6	7	
1		2	3	4	5	6			
Завтрак									
70/71/2017м		овощи свежие (помидор свежий, соленый)	60	0,66	0,12	2,16		13,2	
260\2017м		гуляш	100	14,55	16,79	2,89		221	
312\2017м		картофельное пюре с мас.слив.	150	3,064	4,8	20,44		137,25	
377\2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62	
П.Т		печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90		93,00	
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,20	
		Итого	560	21,34	25,91	65,27		579,65	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	6 день				Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
205/2017м	макароны отварные с овощами	200	6,89	7,98	38,02	251,20	
п.т.	нафли	30	3,1	3,3	20,6	107	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
	Итого	580	14,4	12,9	110,3	600,2	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день				Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/				
				Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
47/2017м		капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,08	52,50	
229/2017м		рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
305/2017м		рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
П.Т		конфета "Шантарель"	20	0,4	2,4	14,8	82	
		Итого	560	17,15	20,09	90,40	579,25	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	8 день					Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/					
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак								
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96		55,68	
258\2017м	мясо духовое с овощами	179	12,92	31,36	15,33		397	
п.т.	вафли	30	3,1	3,3	20,6		107	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,80	
	Итого	499	19,24	39,00	71,91		699,48	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	9 день				Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/П/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,26	8,95	37,36	262,5	
352/2017м	кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,1	119,2	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	Итого	560	24,668	18,760	89,360	666,7	
	Норма завтрака по СанПиН 20%· 25% ± 5%.	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
177/2017м	каша рисовая рассыпчатая с сахаром и маслом и изюмом	200	6,09	10,88	47,99		315,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03		132,8
	Итого	530	9,46	12,09	105,84		574,60
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
	2	3	4	5	6	7	7
ЗАВТРАК							
	Итого за весь период	5604	156,802	185,162	924,708		5912,81
	Среднее значение за период	5604	15,6802	18,5162	92,4708		591,281
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 рецептов 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.