



Корпоножко ЕЮ _____

СОГЛАСОВАНО:

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатными двухразовыми горячим питанием ОБЗ 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 НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д. м. н., профессора В. Р. Кучмы - М.: Издательский 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.: Делта плюс, 2011. - 544с.

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

№ п/п по обор.	Наименование блюда	Выход	1 День			Энергет. ценность
			Питательные вещества/г			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
14/2017м	масло порционными	10	0,8	7,25	0,13	66
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
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	540	9,13	18,13	79,45	517,35
Обед						
103/2017м	Суп картофельный с клецками	200	3,55	4,59	18,79	144,25
289/2017м	Рагу с птицей	200	15,08	14,1	17,37	252,57
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Итого	640	22,47	19,09	87,08	617,6
	Итого за день	1180	31,60	37,22	166,53	1134,97

цена питания 153,21

2 День

№ рейс. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	150	3,064	4,8	20,44	137,25
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	16,57	13,85	76,22	526,45

Обед

139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6
261/2017м	Печень тушеная в соусе	100	12,8	9,12	4,42	165
209/2017м	макаронны отварные с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137
342/2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Итого	640	24,92	18,25	90,60	645,1
	Итого за День	1200	41,49	32,10	166,82	1171,55

Цена питания 153,21

3 День

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
707/1/2017м	овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	
295/3/2/2017м	биточки , котлеты курные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	
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	18,59	18,03	94,80	594,55	
			Обед				
88/2017 м	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	92,8	
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,96	3,8	105	
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	100	2,04	3,2	13,63	105,57	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Итого	650	16,94	13,62	60,19	460,2	
	Итого за день	1215	35,53	31,65	154,99	1054,72	

цена питания 153,21

4 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
292/2017м	пшеница тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
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	520	18,73	21,05	74,18	566,48

Обед

103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и пшеницей	200/10	4,07	3,13	14,044	109
290/330/2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150
203/2017м	макаронные отварные с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137
342/2011 м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2017 м	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
	Итого	650	23,52	19,36	83,26	618,7
	Итого за день	1170	42,25	40,41	157,44	1185,18

Цена питания 153,21

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	5 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
101/2004л	консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	
291/2017ж	плов из пшеницы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
377/2017ж	чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	
П.Т	печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90	93,00	
701/2010ж	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	510	21,82	14,18	77,77	534,98	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Обед				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			Обед				
135/2004л	Суп овощной со сметаной	200	3,08	5,52	10,24	108,24	
271/31/2017ж	котлеты домашние с соусом	80/20	13,51	8,91	9,74	198	
310/2017ж	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5	
349/2017ж	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701/2010 ж	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Итого	690	23,46	20,77	91,88	684,5	
	Итого за день	1200	45,28	34,95	169,65	1219,52	

цена питания 153,21

№ рещ по сбор.	Наименование блюда	Выход	6 день				Энерг. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	Завтрак			4	
15/2017м	сыр порциани	10	2,32	2,95	0,00	36,00	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	
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	560	13,8	16,2	92,0	573,5	
Обед							
139/2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	
290/30/2017м	Птица тушенная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137	
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Итого	640	23,87	19,07	76,61	577,4	
	Итого за день	1200	37,67	35,30	168,56	1150,85	

цена питания 153,21

№ рец. по обор.	Наименование блюда	Выход	7 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
101/2004д	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	
229/2017ж	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
312/2017ж	картофельное пюре с мас. слив.	150	3,064	4,8	20,44	137,25	
701/2010ж	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
376/2017ж	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
П.Т	конфета "Пингвинчик"	20	0,4	2,4	14,8	82	
	Итого	560	16,57	13,85	76,22	526,45	

Обед

132/2004д	Рассольник Ленинградский (перловая)	200	2,7	8,6	16,38	135
261/2017ж	Печень тушеная в соусе	100	12,8	9,12	4,42	165
171/2017ж	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	2,44	5,02	25,37	156,86
342/2011ж	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010ж	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Итого	670	21,28	23,34	93,19	666,4
	Итого за день	1230	37,85	37,19	169,41	1192,81

цена питания 153,21

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Выход	8 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	
292/2017м	пюре тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264	
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	520	18,73	21,05	74,18	566,48	

Обед

103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	4,07	3,13	14,044	109
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
171/2017м	Каша рисовая расщипанная с маслом	100	2,44	5,02	25,37	156,86
342/2011м	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Итого	650	19,60	13,70	90,23	580,4
	Итого за день	1170	38,33	34,75	164,41	1146,84

цена питания 153,21

9 день

№ рейс по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор соевый)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	
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	
377/2017м	чай с сахаром в лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	Итого	560	24,870	18,660	79,280	611,9	
	Обед						
103\2017м	Суп картофельный с клецками	200	3,55	4,59	18,79	144,25	
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	
701\2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Итого	640	23,75	14,87	87,40	603,7	
	Итого за день	1200	48,62	33,53	166,68	1215,61	

цена питания 153,21

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
101/2004л	консервы закусочные (кукуруза)	60	1,32	0,024	6,72	34,8	
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
ПТ	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	510	21,28	14,08	80,59	545,66	

Обед

101/2017м	Суп картофельный с крупкой (рис)	200	2,0	2,4	14,6	90,4
295/322/2017м	Омлетки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронь отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
	Итого	690	21,75	20,20	104,61	664,6
	Итого за день	1200	43,03	34,28	185,20	1210,21

цена питания 153,21

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	10795	401,450	351,375	1669,698	11682,260
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	1079,5	40,165	35,1375	166,9698	1168,226

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов ФГОУ НИИЗ Минздрава России, НИИ Г«ОЗДНЦ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кузнецова - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на протяжении для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргановой и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 54с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Сурьякин И.М., Тугельян В.А.