

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

СОГЛАСОВАНО:

ЕЮ



**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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильяна и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

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

1 день

№ реп. по сбор.	1	Наименование блюд	2	Выход	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
				3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>								
14/2017м		масло порциями		10	0,8	7,25	0,13	66
181/2017м		каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом		250	6,62	7,12	43,35	260,00
376/2017м		чай с сахаром		200	0,07	0,02	15	60
701/2010м		хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52
		<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>10,65</b>	<b>14,79</b>	<b>77,80</b>	<b>479,52</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**2 день**

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энерг. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,50	8,90	7,50	176,60	
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>14,62</b>	<b>66,45</b>	<b>492,90</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

## 3 день

№ реч. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017М	макароны 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
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,94</b>	<b>17,79</b>	<b>85,57</b>	<b>556,29</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 4 день

№ п/п по стор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
292\2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,27</b>	<b>17,53</b>	<b>61,71</b>	<b>496,58</b>
	Норма завтрака по СанПин - 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

5 день

№ рсц. по сбор.	1	2	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
			3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
47/2017м		капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,7	51,42
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
701/2010м		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,20</b>	<b>13,28</b>	<b>74,31</b>	<b>509,60</b>
		Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**6 День**

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
15/2017м	сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	7,82	12,83	44,25	323,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13,4</b>	<b>16,2</b>	<b>78,8</b>	<b>514,5</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,50	8,90	7,50	176,60
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	150	3,2	5,2	19,8	139,4
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>14,62</b>	<b>66,45</b>	<b>492,90</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



## 8 день

№ рецепта	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>			
	52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
	292/2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
	376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,27</b>	<b>17,53</b>	<b>61,71</b>	<b>496,58</b>
		Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

9 день

№ ред. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
	271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	12,06	13,10	9,20	203,00
	171\2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,26	8,95	37,36	262,5
	377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,820</b>	<b>22,370</b>	<b>76,250</b>	<b>597,640</b>
		Норма завтрака по СанПин 20% $\pm$ 25% $\pm$ 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 10 день

№ пед.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>			
	47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,7	51,42
	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
	701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>74</b>	<b>510</b>
		Итого завтрака по СанПиН: 20%- 25% ± 3%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>	Итого за весь период	5020	190,220	162,010	645,530	5146,13
	Среднее значение за период	502	19,022	16,201	64,553	514,613
			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.: Хлебродлиформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродлиформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи папое, 2011. - 544с.

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