



СОГЛАСОВАНО:

Перспективное

10-ти дневное 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. ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗ/ИИЦ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на пролонгацию 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. Суржихин И.М., Тутельян В.А.

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Литры			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
по сбору		3	4	5	6	7
1	2		Завтрак			
14/2017м	масло подливки	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 (яблоко)	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
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4+19,25	15,8+19,75	67-83,75	470-587,5

2 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
101/2004л	нигра кабайковья консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (кингвай)	100	9,73	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
	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	Энергетическая ценность			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
70/71/2017м	овощи по сезону (супреца соевый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2
295/332/2017м	бигочки, котлеты куриные 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
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

4 день

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52/2017м	Сырная 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
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
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ реч. по сбвр.	Наименование блока	Вариант	5 день				Энергет. ценность
			Завтрак				
1	2	3	Б	Ж	У	7	
101/2004л	консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	
291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
377/2017м	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	
701/2010м	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	
	Итого	510	21,82	14,18	77,77	534,98	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Выход	6 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
			Завтрак				
1							
15/2017м	Сыр порцирами	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 лимовом	200	0,13	0,02	15,2	62	
	Итого	560	13,8	16,2	92,0	573,5	
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход	7 день				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	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 "Плангренль"	20	0,4	2,4	14,8	82	
	Итого	560	16,57	13,85	76,22	526,45	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ п/п по сбору	Наименование блюд	Выход	8 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	Завтрак				7
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	
292/2017м	птица 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	
	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.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
70/71/2017ж	овощи по сезону (помидор соленый)	60	0,66	0,06	0,96	9,6
271/331/2017ж	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00
171/2017ж	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,26	8,95	37,36	262,5
377/2017ж	чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010ж	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	560	24,870	18,660	79,280	611,900
	Норма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ п/п	Наименование блюда	Выход	10 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
по сбор.	2	3	4	5	6	7	
1			Завтрак				
101/2004л	консервы закусочные (кукуруза)	60	1,32	0,024	6,72	34,8	
291/2017м	плов из пшеницы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
Л.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	14	81	546	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5	

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	4865	163,920	157,664	743,220	5119,30
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	4865	163,92	157,664	743,22	511,93
			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. Дамшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГОУ НИЦД Минздрава России, НИИТ ИОЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сурядкин И.М., Тугельян В.А.