

Согласовано:



Директор _____ / *Тетров С.В.*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____ / Кртоножко Е.Ю.



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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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.: Издательский 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.

1 день

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
14/2017м		масло порциями	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

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда 2	Выход 3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 7
				Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак							
209/2017м		яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
182/2017м		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45
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	490	15,25	20,46	80,31	566,65
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			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
295/332/2017м	биточки , 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,55	33,11	244,50
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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	500	13,35	12,64	73,93	467,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
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
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	20,62	14,18	76,03	524,06
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

6 ДЕНЬ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00
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
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
	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	7	
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	
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	16,61	15,89	75,14	516,55	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52/2017м	свекла 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			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
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 и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	560	24,690	18,660	79,460	609,5
	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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
209/2017м		яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
182/2017м		каша рисовая молочная с сахаром и маслом жидкая	200	5,10	10,72	43,27	225,00
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	540	13,55	16,53	101,40	547,60
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5