



Составлено:
директор МКОУ Зензеватская СШ
Исмаева А.В.
ИНН 1023404980088



Исмаева Е.Ю.

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки и обеды)
в МКОУ «Зензеватская средняя школа»

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов банок и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Мингсарава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутмы - 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.: Делли плюс, 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельяна В.А.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,06	5,54	10,22	100,2
294\2011 М	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	770	25,34	34,15	102,15	830,12
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

2 день

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

Обед

338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,53	45,6
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011 М	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4

639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В. А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В. А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	800	26,7	21,66	110,49	765,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

3 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,77	0,14	2,83	14,99
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
348\2011 М	Компот из ююма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В. А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В. А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	750	29,83	17,26	103,54	709,39
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
4 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4	210,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	770	24,26	16,19	126,8	769,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
5 день

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

Обед

338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,53	45,6
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	150	15	14,7	24,75	297

363\2016 К	Соус томатный	20	0,14	0,5	1,0	8,8
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	720	24,42	25,10	109,96	751,6
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
6 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,02	7,8
110\2004 Л	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
307\2016 К	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	0,59	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	800	23,42	29,36	87,77	782,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
7 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,51	0,12	2,42	12,8
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84	133,6
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,6	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	770	25,72	18,52	105,94	710,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
8 день

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

Обед

338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,53	45,6
------------	---------------	-----	-----	-----	------	------

103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленые	90	14,4	19,8	13,1	287,6
224\2004 Л	Рагу из овощей	180	3,3	12,2	16,1	190
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	810	26,08	35,73	109,23	877,05
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

9 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4	210,8
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	760	24,4	18,83	122,82	774,27
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
10 день

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

Обед

16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28	8,4
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
492\2004 Л	Плов с птицей	200	16,2	15,8	36,2	358
348\2011 М	Компот из июма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	730	25,34	25,43	109,16	764,15
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
ОБЕД	Итого за весь период	#ССЫЛКА!	255,51	242,23	1 087,84	7734,8
	Среднее значение за период	#ССЫЛКА!	25,551	24,223	108,784	773,475
			23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5

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 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 рецептур 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.