



**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.: Хлебпродиздформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛн плюс, 2017г. - 544с

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

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

1 неделя		1 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,93</b>	<b>20,20</b>	<b>85,26</b>	<b>597,34</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	60	0,66	0,12	2,16	13,2
54-14р/2022н	котлета рыбная любительская	90	12,3	8,9	6,21	154,14
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,02</b>	<b>15,35</b>	<b>75,87</b>	<b>527,78</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя		3 день				
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	90/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,85</b>	<b>17,89</b>	<b>71,35</b>	<b>527,01</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя		4 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,97</b>	<b>16,68</b>	<b>70,87</b>	<b>503,78</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя		5 день					
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
47/2017 м		капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
291/2017м		Плов с птицей	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М		Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
		<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,51</b>	<b>15,96</b>	<b>79,04</b>	<b>575,48</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак.</b>						
182/2017м	наша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	585	18,1	20,0	90,6	607,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 неделя

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	60	0,66	0,12	2,16	13,2
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	90/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макаронь отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	550	17,41	18,56	88,65	593,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



2 неделя		8 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	90	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>18,74</b>	<b>85,18</b>	<b>581,20</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 неделя		9 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд,	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	90/20	11,28	12,55	6,70	184,87
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>23,370</b>	<b>19,350</b>	<b>80,110</b>	<b>587,23</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 неделя		10 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
282/2017м	печеночные оладьи с маслом	95	11,55	12,97	9,25	199,93
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>19,44</b>	<b>22,13</b>	<b>74,20</b>	<b>581,93</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	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
1	2		Б	Ж	У	
		3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>	<b>5550</b>	<b>191,280</b>	<b>184,840</b>	<b>801,150</b>	<b>5682,97</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>555</b>	<b>19,128</b>	<b>18,484</b>	<b>80,115</b>	<b>568,297</b>
			<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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. Скурикин И.М., Тутельян В.А.