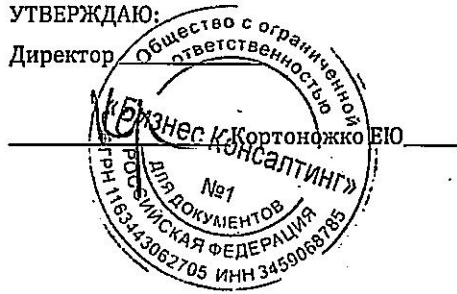
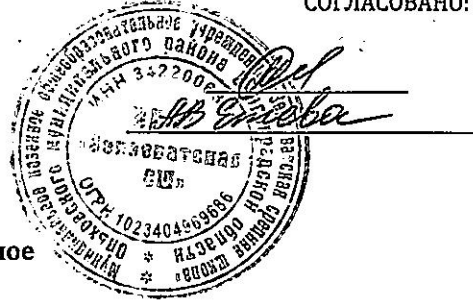


УТВЕРЖДАЮ:

Директор



СОГЛАСОВАНО:



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 1-4 классов (горячий завтрак + 2завтрак)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

Сборник рецептур 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя

1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	36,00	200	6	11,18	24,1	221,1
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27,00	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	15,00	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	600	17,93	20,20	85,26	597,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

389/2017м	Сок фруктовый	15,00	150	0,075	0	15,15	63,6
-----------	---------------	-------	-----	-------	---	-------	------

1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
1	2		3				7
Завтрак							
70/71/2017м	овоци в нарезке по сезону (помидор)	25,00	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77/1/2022/54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	105,00	560	19,02	15,35	76,56	530,54
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
-----------	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25,00	60	0,67	0,12	2,16	13,2
295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	560	18,75	16,67	71,72	489,99
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

п.т	кисломолочный продукт	15,00	150	4,50	3,70	6,00	75,75
-----	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40,00	200	9,05	11,36	31,3	263,64
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	23,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	105,00	570	16,97	16,68	70,87	503,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й завтрак

389/2017м	Сок фруктовый	15,00	150	0,075	0	15,15	63,6
-----------	---------------	-------	-----	-------	---	-------	------

1 неделя

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	20,00	60	1,02	3	5,07	52,5
291/2017м	Плов с птицей	60,00	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20,00	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	105,00	510	19,51	15,96	79,04	575,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

п.т	молоко	15,00	150	4,40	3,80	7,20	81,00
-----	--------	-------	-----	------	------	------	-------

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	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	36,00	200	7,25	10,26	30,50	233,34
п.т	сдобное изделие сладкое	27,00	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	60	4,74	0,6	28,98	140,28
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105,00	605	19,7	20,2	100,3	654,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

п.т	кисломолочный продукт	15,00	150	4,50	3,70	6,00	75,75
-----	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

7 день

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность
				4	5	6	7
1	2		3				
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24,00	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45,00	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	560	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

2й Завтрак

338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
-----------	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

2 неделя

8 день

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

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25,00	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	40,00	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20,00	150	3,7	4,8	36,5	203,5
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	105,00	560	18,09	18,74	85,18	581,20
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

п.т	кисломолочный продукт	15,00	150	4,50	3,70	6,00	75,75
-----	-----------------------	-------	-----	------	------	------	-------

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25,00	60	1,35	0,18	7,92	38,52
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15,00	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	560	22,270	18,130	80,480	550,21
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

389/2017м	Сок фруктовый	15,00	150	0,075	0	15,15	63,6
-----------	---------------	-------	-----	-------	---	-------	------

2 неделя

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25,00	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41,00	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105,00	565	20,72	22,13	75,22	591,13
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

п.т	молоко	15,00	150	4,40	3,80	7,20	81,00
-----	--------	-------	-----	------	------	------	-------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5650	190,390	182,600	813,260	5667,65
	Среднее значение за период	565	19,039	18,26	81,326	566,765
2й ЗАВТРАК	Итого за весь период	1400	23	20	97	674
	Среднее значение за период	140	2,3325	1,95	9,745	67,405

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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.