



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов (завтрак)

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. Тутельмана. -М.: Делти 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.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя			1 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Цена руб.	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 пшениной крупы	200	36,00	6	11,18	24,1	221,1
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	27,00	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	200	15,00	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	22,00	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>105,00</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	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
1	2	3		4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
47/2017 м	капуста квашеная	60	25,00	1,02	3	5,07	52,5
77-1/2022/54-Зсс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом	100/20	40,00	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	19,00	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	200	16,00	0,66	0,09	32,03	132,8
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>105,00</b>	<b>19,38</b>	<b>18,23</b>	<b>79,47</b>	<b>569,84</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				Энергет. ценность 7
№ рец. по сбор 1	Наименование блюд 2	Выход 3	Цена руб. 4	Пищевые вещества/г/ Завтрак			
				Б 5	Ж 6	У 6	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	25,00	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	45,00	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	15,00	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>105,00</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>	<b>71,72</b>	<b>489,99</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				Энергет. ценность
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	40,00	9,05	11,36	31,3	263,64
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	40	23,00	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	22,00	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	200	15,00	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>105,00</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	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
70/71/2017м	овоци в нарезке по сезону (помидор )	60	25	0,66	0,12	2,16	13,2
246/2017м	гуляш из отварного мяса	90	40	8,36	10,08	3,27	137,24
171/2017м	каша пшеничная с маслом	150	15	5,93	4,03	35,91	203,46
701/2010м	хлеб пшеничный	50	5	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	сок фруктовый	200	20	1	0	24,62	136,48
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>105,00</b>	<b>19,90</b>	<b>14,73</b>	<b>90,11</b>	<b>607,28</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	Цена руб.	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>								
182/2017м		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	36,00	7,25	10,26	30,50	233,34
	П.Т	сдобное изделие сладкое	45	27,00	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	22,00	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	5,00	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,13	0,02	15,2	62
		<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>105,00</b>	<b>18,1</b>	<b>20,0</b>	<b>90,6</b>	<b>607,7</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			7 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
				Завтрак			
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	60		0,66	0,12	2,16	13,2
77/3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	24,00	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	45,00	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	15,00	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	30	16,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	560	5,00	17,41	18,56	88,65	593,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	105,00	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



2 неделя			8 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Цена руб.	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	25,00	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	котлеты мяскопустные из п./ф.	100	40,00	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	горошница	150	20,00	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	5,00	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>105,00</b>	<b>19,72</b>	<b>20,27</b>	<b>77,28</b>	<b>570,39</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	Цена руб.	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	25,00	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	45,00	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	15,00	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м	чай с сахаром	200	15,00	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>105,00</b>	<b>22,270</b>	<b>18,130</b>	<b>80,480</b>	<b>550,21</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	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3		4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
67/2017	винегрет овощной	60	25,00	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100/5	41,00	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	150	19,00	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010m	хлеб пшеничный	50	5,00	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017m	чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>105,00</b>	<b>20,72</b>	<b>22,13</b>	<b>75,22</b>	<b>591,13</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							
1	ИТОГО	Выход в гр		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	2	3		4	5	6	7
	<b>Итого за весь период</b>	5670		<b>192,740</b>	<b>185,580</b>	<b>809,680</b>	<b>5681,18</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Среднее значение за период</b>	567		<b>19,274</b>	<b>18,558</b>	<b>80,968</b>	<b>568,118</b>
				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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ 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 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.