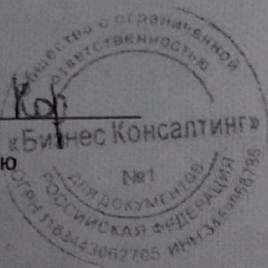


УТВЕРЖДАЮ:
директора

Кортоножка ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:



*Уд. директор школы
Кортоножка ЕЮ*

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов (завтрак)

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя		понедельник		1 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							
54-167/2022н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	36	7,5	13,97	30,13	276,27
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	27	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	15	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	200	22	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	650	105	19,43	22,99	91,29	652,51
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

1 неделя		вторник		2 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			
47/2017 м	капуста квашеная	100	25	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022 /54-Зсс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом	100/20	40	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	19	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	200	16	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	600	105	20,06	20,23	82,85	604,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

1 неделя		среда		3 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							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	25	1,12	0,2	3,6	22
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	45	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	15	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	15	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	5	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	620	105	20,78	16,95	82,82	545,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	1 неделя	четверг	4 день				Энергет. ценность
	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	250	38	11,31	14,2	39,12	329,52
209/2017м	яйцо вареное в крутую	40	25	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	22	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	200	15	0,07	0,02	15	60
	Итого	620	105	19,23	19,52	78,69	569,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	25	1,12	0,2	3,6	22
246/2017м	гуляш из отварного мяса	100	40	9,29	11,20	3,63	152,48
171/2017м	каша пшеничная с маслом	180	15	7,16	4,84	42,98	244,12
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
	Итого	630	105	22,52	16,74	98,98	671,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
171\2017м	каша пшеничная с маслом	180		7,16	4,84	42,98	244,12

2 неделя

6 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							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	36	9,06	12,82	38,12	291,67
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	27	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	22	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	5	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	15	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	635	105	20,0	22,5	98,2	666,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 неделя

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Цена руб.	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
				4	5	6	7
1	2	3					
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	24	1,12	0,2	3,6	22
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	45	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	15	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	16	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	30	5	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	600	105	17,87	18,64	90,09	602,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 неделя

8 день

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

Завтрак

70/71/2017м	овоцы по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	25	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Ккотлеты мяскокапустные из п./ф.	100	40	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	горошница	180	20	6,39	7,59	34,32	223,15
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	15	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	5	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	630	105	21,20	20,87	81,13	588,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	25	2,25	1,97	13,20	64,20
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	45	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	15	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м	чай с сахаром	200	15	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	5	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	650	105	26,400	21,380	102,620	669,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	100	25	1,30	4,50	7,70	76,00
77/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100/5	41	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	19	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	50	5	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	15	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	605	105	21,24	23,93	78,30	621,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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	6240	208,680	203,790	885,010	6192,56
	Среднее значение за период	624	20,868	20,379	88,501	619,256
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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.