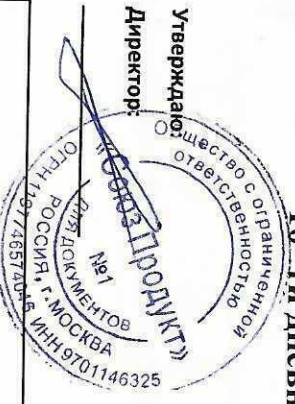


**10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**



Утверждаю:  
Директор:

1 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	250	9,37	11,42	41,37	296,87	54-16к	2017м
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	1,75	0,40	11,00	66,66	703	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,26</b>	<b>12,32</b>	<b>90,23</b>	<b>533,43</b>		



Утверждено:  
Директор:

**10-ти дневное меню для организации бесплательного горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	4,5	7,6	76,0	54-13з	2017г	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	17,70	23,60	57,60	504,30	458	2017г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010г	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,14</b>	<b>28,60</b>	<b>104,36</b>	<b>755,20</b>			

**10- ти дневное меню для организации бесследного горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54-12м	2017м
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,39</b>	<b>17,69</b>	<b>79,49</b>	<b>562,52</b>		

**10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,76	4,95	3,80	105,00	299	2017м
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,94	7,00	27,25	183,00	128	2010м
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,94</b>	<b>12,45</b>	<b>70,41</b>	<b>464,90</b>		

**10- ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ КУРИНАЯ	90	8,60	10,40	6,80	158,30	246	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	4,54	32,83	193,50	203	2017м
КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ, ОВОЩНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)	60	1,86	0,12	3,9	24,1	101	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,8	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>15,56</b>	<b>81,39</b>	<b>545,72</b>		

**10- ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250	6,6	7,16	31,52	217,7	54-28к	2017м
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	3	2017м
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,66	15,94	100,60	54-23гн	2022н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>15,49</b>	<b>17,30</b>	<b>78,73</b>	<b>537,02</b>		

**10- ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	3,30	3,78	48,30	54-24з	2017м	
ПЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	14,60	11,04	19,76	217,00	454	2017м	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	4,54	32,83	193,50	203	2017м	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	54-1хн	2022н	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,96</b>	<b>19,18</b>	<b>94,62</b>	<b>626,90</b>			

**10- ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	70/71	2017м
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,74</b>	<b>18,8</b>	<b>84,56</b>	<b>483,2</b>		

**10-ти дневное меню для организации горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	70/71	2017м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	17,70	23,60	57,60	504,30	458	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,52</b>	<b>24,26</b>	<b>98,16</b>	<b>687,50</b>		

**10- ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ 150/20	170	20,62	9,4	65,7	348,5	404	2017м
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,60	0,60	14,30	68,40	338	338
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	42,00	54-45гн	2022н
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,99	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,54</b>	<b>15,10</b>	<b>119,67</b>	<b>638,89</b>		

**10- ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий  
5-11 классов (многодетные)**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	83,44/106,32	91,81/105,01	394,9/381,58	2807,27/2513,87
Среднее значение за период	16,7/21,26	18,23/21,0	78,98/63,71	561,45/502,76
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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 НИЦЗД 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.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.