

✓

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:
Директор:

Тавышова О.А.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 220 | 6,05 | 13,31 | 38,17 | 337,70 | 54-16к | 2017м |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ | 30 | 0,84 | 0,24 | 7,92 | 40,08 | 703 | 2017м |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,37 | 42,31 | 54-2гн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,16 | 116,90 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 500 | 11,03 | 14,05 | 80,62 | 536,99 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | 54-13з | 2017н |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ | 200 | 17,70 | 23,60 | 57,60 | 504,30 | 458 | 2017м |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 54-2гн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,16 | 116,9 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 510 | 33,54 | 37,70 | 114,86 | 930,40 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ) | 60 | 0,6 | 3,6 | 2,1 | 42,4 | 24 | 2017м |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 13,89 | 10,84 | 23,60 | 244,85 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 18,92 | 14,98 | 73,59 | 501,37 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 9,76 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | 299 | 2017м |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,71 | 5,30 | 20,44 | 137,25 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,71 | 10,75 | 63,60 | 419,15 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 (ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК) | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,1 | 101 | 2017м |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | 54-1хн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,14 | 0,4 | 19,3 | 93,45 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 540 | 19,30 | 15,46 | 83,23 | 553,67 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ | 180 | 4,8 | 5,16 | 22,7 | 156,44 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,69 | 15,30 | 69,91 | 475,76 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,20 | 3,30 | 3,78 | 48,30 | 54-24з | 2017м |
| ТЕФТЕЛИ 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 | 0,30 | 0,00 | 16,00 | 66,40 | 54-1хн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 560 | 23,77 | 19,18 | 86,86 | 596,10 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ) | 60 | 0,41 | 0,1 | 0,84 | 5,0 | 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 | 15,00 | 58,00 | 54-45гн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,16 | 116,9 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,47 | 18,7 | 85,3 | 484,9 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ) | 60 | 0,41 | 0,1 | 0,84 | 5,0 | 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 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 54-3гн | 2022н |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 510 | 20,78 | 23,95 | 88,13 | 640,20 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ 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 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 | 54-45гн | 2022н |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209 | 2017м |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,94 | 0,5 | 24,16 | 116,9 | 701 | 2010м |
| Итого за прием пищи: | 540 | 30,44 | 15,10 | 113,67 | 638,80 | | |

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)

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

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. 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.

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

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