

Ис

30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____
Кортоножко ЕЮ _____



Перспективное

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

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В. Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Мотильного и В. А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

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



| № рец. | по сбор. | Наименование блюда | Выход | 1 День | | | | | | Энергет. ценность |
|---------------|---------------|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|--|--|--|-------------------|
| | | | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | | | |
| | | | | Завтрак | | | | | | |
| | | | | 4 | 5 | 6 | | | | |
| | 1 | | | 4,51 | 9,62 | 2,05 | | | | 113,75 |
| | | сосиски вареные с соусом | 50/20 | 3,00 | 0,60 | 23,70 | | | | 112,20 |
| | | картофель отварной | 150 | 0,27 | 0,26 | 1,7 | | | | 17,33 |
| | 252/330/2017м | | | 1,54 | 0,48 | 10,68 | | | | 53,20 |
| | 310/2017м | икра кабачковая консервированная | 20 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | | | | 62 |
| | 101/2004л | хлеб пшеничный | 200 | | | | | | | |
| | 701/2010м | чай с сахаром и лимоном | | 9,5 | 11,0 | 53,3 | | | | 358,5 |
| | 377/2017м | | 460,0 | | | | | | | |
| | | Итого | | | | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | |
| № рец. | по сбор. | Наименование блюда | Выход | 2 День | | | | | | Энергет. ценность |
| | | | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | | | |
| | | | | Завтрак | | | | | | |
| | | | | 4 | 5 | 6 | | | | |
| | 1 | | | 5,7 | 13,18 | 9,5 | | | | 182,45 |
| | | тефтели с соусом | 60/20 | 6,6 | 7,15 | 29,88 | | | | 210 |
| | 279/332/2017м | | | 0,13 | 0,02 | 15,2 | | | | 62 |
| | 171\2017м | каша расплычатая гречневая с маслом | 120 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | | | | 53,20 |
| | 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | | | | | | | |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 13,97 | 20,83 | 65,26 | | | | 507,65 |
| | | Итого | 450 | | | | | | | |

| № рсч. по сбор | Наименование блюда | Выход | 3 День | | | Энергет. ценность |
|----------------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | Пищевые вещества/г/ | | | |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | 7 |
| | | | Завтрак | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону (огурец свежий, соленый) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 2,4 |
| 454\2004 Л\331\2017м | котлеты мясокартофельные по Хлыновски с соусом | 60/20 | 8,19 | 5,76 | 8,25 | 144,72 |
| 203/2017м | Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 |
| 376/2017м | чай каркаде с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 |
| | Итого | 470 | 15,53 | 12,33 | 65,91 | 463,42 |

4 день

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | Завтрак | | | |
| 291/2017м | плов из птицы | 200 | 16,89 | 9,86 | 34,09 | 302,66 |
| 52/2017м | свекла отварная с растительным маслом | 20 | 0,28 | 1,2 | 1,65 | 18,56 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 |
| 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | Итого | 440 | 18,78 | 11,56 | 61,42 | 434,42 |

| № рсч. по сбор. | Наименование блюда | Выход | 5 День | | | | Энергет. ценность |
|--------------------|-------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Пищевые вещества/г/ | | | | |
| 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | 7 | |
| | | | Завтрак | | | | |
| 260\2017М | Гуляш | 90 | 13,095 | 15,11 | 2,6 | 198,9 | |
| 312\2017М | картофельное пюре с мас.слив. | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 | |
| 377\2017М | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | |
| 701\2010М | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 | |
| | Итого | 430 | 17,22 | 19,45 | 44,83 | 423,90 | |

| № реч. | по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|-----------|----------|-----------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | Завтрак | | | |
| ТТК | | пельмени со сметаной | 180 | 15,12 | 26,64 | 20,70 | 383,76 |
| 376/2017м | | чай каркаде с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701/2010м | | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 |
| | | Итого | 400 | 16,73 | 27,14 | 46,38 | 496,96 |

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Выход | 7 день | | | | Энергет. ценность |
|--------------------|---------------------------------|-------|----------------|------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 252/330/2017м | сосиски вареные с соусом | 50/20 | 4,51 | 9,62 | 2,05 | 113,75 | |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | |
| 101/2004л | икра кабахювая консервированная | 20 | 0,27 | 0,26 | 1,7 | 17,33 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 | |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | |
| | Итого | 460,0 | 12,2 | 16,5 | 61,6 | 451,8 | |
| | | | Завтрак | | | | |

8 день

| № рсч. | по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|--------|-----------|----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| | 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | Заутрак | | | |
| | 292\2017М | птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 12,41 | 13,41 | 17,6 | 264 |
| | 376/2017М | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| | 701/2010М | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 |
| | | Итого | 420 | 14,02 | 13,91 | 43,28 | 377,20 |

| № рецеп. по сбор. | Наименование блюд | Выход | 9 День | | | | Энергет. ценность |
|----------------------|--|------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|
| | | | Пищевые вещества/г/ | | | | |
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | | | Завтрак | | | | |
| 295/332/2017М | Биточки, котлеты куринные с соусом сметанным с луком | 60/20 | 10,18 | 11,33 | 7,07 | 147,85 | |
| 171\2017М | каша рассыпчатая гречневая с маслом | 120 | 6,6 | 7,15 | 29,88 | 210 | |
| 376/2017М | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | |
| 701/2010М | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 | |
| | Итого | 420 | 18,390 | 18,980 | 62,630 | 471,050 | |

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Выход | 10 день | | | | Энергет. ценность |
|--------------------|---------------------------------------|-------|----------------|-------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | | | Завтрак | | | | |
| 291/2017м | плов из птицы | 200 | 16,89 | 9,86 | 34,09 | 302,66 | |
| 52/2017м | свекла отварная с растительным маслом | 20 | 0,28 | 1,2 | 1,65 | 18,56 | |
| 349/2017м | компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,03 | 132,8 | |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,48 | 10,68 | 53,20 | |
| | Итого | 440 | 19,37 | 11,63 | 78,45 | 507,22 | |

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГОУ НИЗД 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. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуринин И.М., Тугельян В.А.