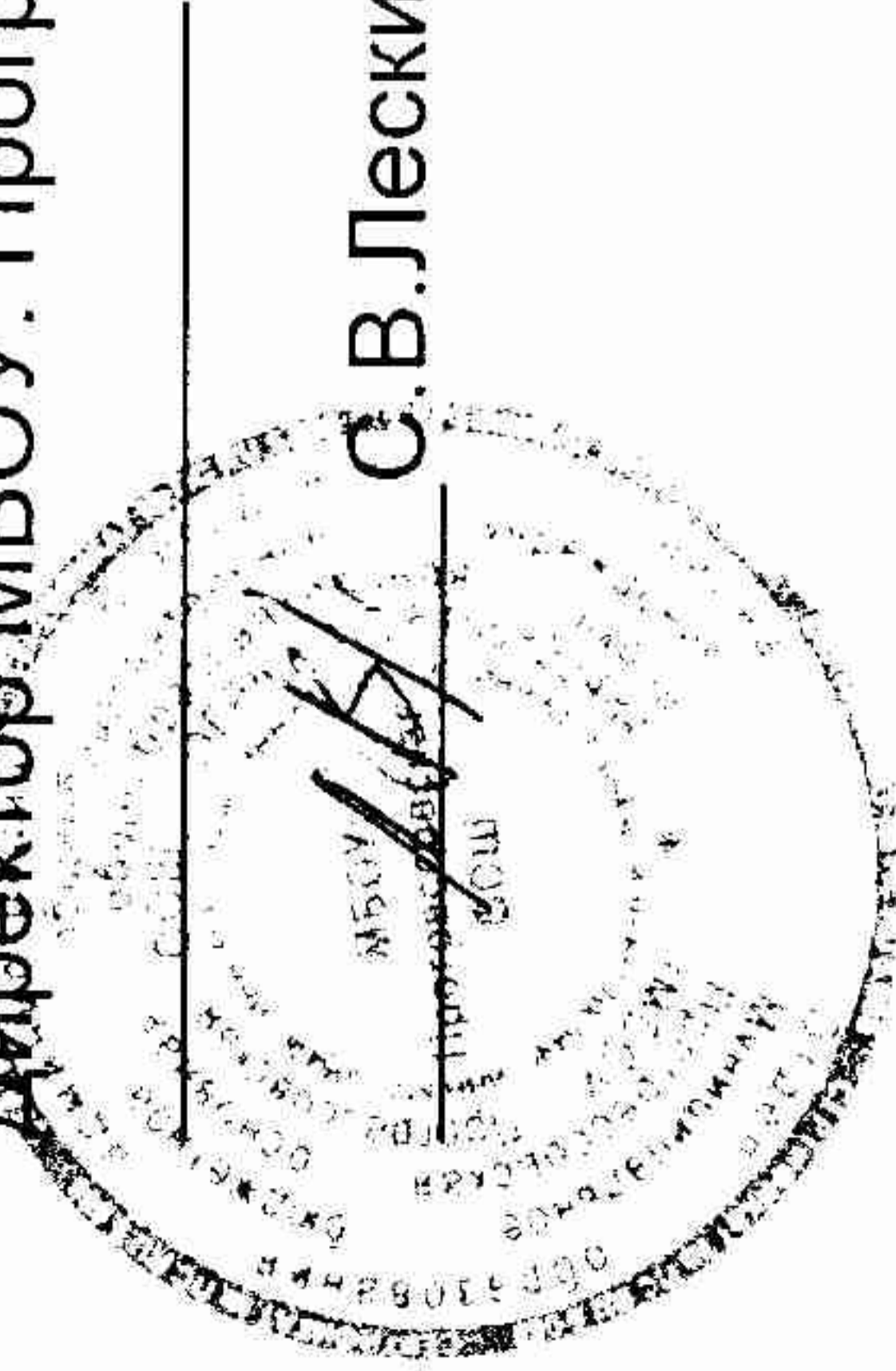


Согласовано:

Директор МБОУ: Прогрессовская ООШ



С. В. Лескина

Утверждаю
ИП Сидоренко

A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'С. А. Сидоренко'.

С.А. Сидоренко

Перспективное

**10-ти дневное меню для обеспечения питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки)**

Меню составлено на основании:

М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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. - Тутельян В.А.

10-ти дневное меню для обеспечения питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет
1 день

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

6

Завтрак

6\2011 М	Масло порциями	10,00	10	0,4	8,3	0,06	77
160\2004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	22,00	250	7	7,9	24,7	141
338\2011 М	Фрукт свежие	10,00	100	1,5	0,5	0,67	95
693\2004Л	Какао с молоком	11,00	200	3,00	3,00	19,00	112,50
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	600	14,94	20,82	64,99	529,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
340\2004 Л	Омлет натуральный	18,00	150	15	16,98	6,018	234,24
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Зеленый горошек консервированный)	10,00	60	1,8	2,34	3,78	42,12
338\201 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
П.Т	Булочка алтайская	10,00	40	3,598	2,539	21,814	124,363
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	590	24,238	23,579	81,87	629,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
3 день**

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

Завтрак

16\2004 Л или 70\20	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый,	8,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
268\2011 М	Котлеты, биточки, шницеля рубленые	20,00	90\20	14,4	19,8	13,1	287,6
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	7,00	150	3	6,63	17,9	181,5
338\2011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,56	0,14	15,22	64
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	5,00	200\15\5	0,3	0,1	15,2	60
П.Т	Мармелад	3,00	15	0	0	11,9	48
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	675	21,81	27,91	96,3	758,38
	Норма завтрака по СанПин		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
4 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
7\2011 М	Сыр порция	10,00	10	2,32	5,27		36
238\2011 М	Запеканка из творога с морковью и	28,00	130/20	15,16	26,93	30,9	304,2
338\2011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,4	0,4	9,8	44
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	500	21,12	33,72	76,26	546,68
	Норма завтрака по СанПин		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	20%- 25% ± 5%						

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
437\2004	Гуляш	28,00	100	13,7	13,4	2,8	187,0
520\2004	Картофельное пюре	7,00	150	3	7,65	17,89	181,5
16\2004 Л или 70\20	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый,	6,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200\15	0,2	0	15	58
П.Т	Булочка с орехами пониженной	7,00	1\40	5,449	5,730	32,282	202,738
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	590	25,899	28,02	90,952	746,518
	Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
6 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	10,00	150	4	4	39,4	210,8
239\2011 М	Тефтели рыбные	24,00	90	10,4	7,4	12,16	156,8
16\2004 Л или 70\20	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый,	8,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
693\2004Л	Какао с молоком	11,00	200	3,00	3,00	19,00	112,50
рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	550	20,95	15,64	93,54	597,38
	Норма завтрака по СанПин		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
7 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
613\2016 М	Сырники с морковью и сгущенным молоком	28,00	100/10	7,42	5,49	20,34	283
7\2011 М	Сыр порция	10,00	10	2,32	5,27		36
338\2011М	Фрукты свежие	10,00	150	2,25	0,75	12	142,5
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	5,00	200\15\5	0,3	0,1	15,2	60
рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	510	15,33	12,73	68,1	625,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
8 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
478\2004 Л	Запеканка картофельная с печенью	28,00	150	15	14,7	24,75	297
363\2016 К	Соус томатный	2,00	20	0,14	0,5	1,0	8,8
16\2004 Л или 70\20	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	6,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
338\2011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,4	0,4	9,8	44
П.Т.	Печенье	2,00	15	1,2	2,5	9,9	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	585	20,49	19,31	83,43	591,08
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
9 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
280\330\2011 М	Фрикадельки из птицы с соусом	26,00	90/30	14	19,1	15	286,8
203\2011 М	Макаронны отварные с маслом	10,00	150/5	5,5	5,7	33,3	206,4
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	5,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
43\2004 Л	Салат из свежей капусты	12,00	60	1,99	7,34	7,91	106,08
рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	56,64	550	24,83	33,36	91,97	763,76
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
1\2004 Л	Бутерброд с маслом	10,00	25	1,1	9	6,8	115
311\2011 М	Каша молочная "Дружба"	15,00	150/20	7,56	8,14	34,25	241,61
7\2011 М	Сыр порция	10,00	10	2,32	5,27		36
338\2011 М	Фрукты свежие	10,64	100	0,4	0,44	9,8	44
693\2004Л	Какао с молоком	11,00	200	3,00	3,00	19,00	112,50
	Итого	56,64	585	14,38	25,85	69,85	549,11
	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

	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
		Б	Ж	У	
1	3	4	5	6	7
Итого за весь период	5735	203,987	240,939	817,264	6338,071
Среднее значение за период	573,5	20,3987	24,0939	81,7264	633,8071
		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Норма по СанПиНу ± 5%

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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.

Сборник рецептур 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.