

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Букреева С.В.



Букреева С.В.

СОГЛАСОВАН

Директор

МБОУ "Инженерная школа"



ФИО Букреева С.В.

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.: 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.

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

№ рецепта	Наименование блюда	Исход. продукты	Выход	Наименование ингредиента						Энергетическая ценность	
				1	2	3	4	5	6		
1			3								7

Подпись / дата

Инициалы

181/2017м	каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	25	200	5,55	6,74	38,5	236,86
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукт свежий	30	100	0,4	0,4	9,8	47
701/2010	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	70	540	9,31	7,54	78	419,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2,5% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	34,14	200	3,85	3,67	15,034	115,4
289/2017м	рагу с птицей	40	200	12,41	13,41	17,62	264,77
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010 м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	90,14	640	20,08	17,57	71,774	554,69
	Всего			29,39	25,11	149,774	974,39
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

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

неделя 1/ день 2

завтрак

101/2004л	консерва закусочная (икра кабачковая)	9,7	60	1,63	2,82	8,72	67,00
226/2017м	Равнодушный в постле с оюшаной (молоко)	55,5	100	16,5	8,9	7,5	176,60
128/2017м	картофельное пюре с мар. слив.	11	100	2,02	3,96	13,98	41,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-2м/2012н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	19,58	42,32

	Итого		70	510	24,30	16,18	64,73	493,90
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
обед								
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми	30,14	200	3,39	3,6	10,84	89,32	
261/2017м	печень тушенная в соусе	36	90	11,93	10,1	3,17	166,5	
203/2017м	макароны отварные с маслом	8	100	3,82	4,05	21,32	136,7	
54-5хн/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
	Итого	90,14	630	22,5	18,3	65,3	530,1	
	Всего			46,80	34,43	129,98	1024,04	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

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

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

неделя I / день 3

завтрак

70/71 / 2017м	капуста квашеная с растит. маслом/салат из белокочанной капусты	20	60	0,48	0,12	1,5	9
295/332/2017м	биточки . котлеты куриные с соусом сметанным с луком	23	80/20	7,68	9,04	5,66	134,43
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-1хн/2017м	компот из сухофруктов	8	200	0,66	0,99	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,50	14,49	70,14
	Итого	70	500	16,92	15,62	73,43	500,07
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	29,84	200/10	2,84	4,92	5,24	88,16
229/2017м	рыба тушеная с овощами	29,3	80	13,2	7,12	6	140,8
125/2017м	картофель отварной с маслом	16	150	3,03	5,94	20,98	157
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010 м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	90,14	680	22,43	18,38	61,92	521,8
	Всего			39,35	34	135,35	1021,87
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

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

неделя 1 /день 4

завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительн	12	60	0,84	3,6	4,96	55,68
289/2017м	рагу из птицы	33	200	12,41	13,41	17,62	264,77
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
п.т	печенье	10	20	0,33	1,47	23,20	106,20
	Итого	70	520	16,94	18,88	75,48	562,49
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями и овощами	27	200	2,56	3,16	18,12	102
54-2с/2022н	птица тушенная в сметанном соусе с морковью	34,14	90	14,1	8,7	4,4	126,4

203/2017м	макаронны отварные с маслом	13	100	3,82	4,05	21,32	136,7
54-5хн/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2017 м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	90,14	630	23,84	12,41	73,76	502,7
	Всего			40,78	31,29	149,24	1065,21
	Норма обеда по СанПиН 30%±35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

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

неделя 1 / день 5

завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительн	20	60	1,02	3	5,07	51,42
291/2017м	плов из птицы	24	180	15,2	8,87	30,68	272,29
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
п.т	печенье	7,00	20	1,40	3,70	13,90	93,00
	Итого	70,00	500	21,08	15,97	79,55	553,75
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-17с/2022н	суп из овощей со сметаной	25	200	1,66	5,31	8,42	88,62
71/331/2017м	котлеты домашние с соусом	33,14	80/20	9,65	10,48	7,36	162,36
125/2017м	картофель отварной с маслом	16	150	3,03	5,94	20,98	157
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010 м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,50
	Итого	90,14	690	18,16	22,22	75,89	582,5

Всего					39,24	38,19	155,43	1136,25
Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%			700		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

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

неделя 2 / день 6

завтрак

15/2017м	сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	36,00
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21	200	7,1	11,66	40,25	295,45
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
338/2017м	фрукт свежий	15	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	70	550	13,3	15,4	80,0	515,5
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми	25,3	200	3,39	3,6	10,84	89,32
54-25/2022н	птица тушеная в сметанном соусе с морковью	34,14	90	14,1	5,7	4,4	126,4
205/2017м	вареники отварные с мясом	13	100	3,82	4,05	21,32	136,7
54-15гн/2022н	чай с сахаром	12,7	400	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	90,14	630	24,63	13,83	63,06	476,02
	Всего			37,91	29,24	143,01	991,51

	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
--	------------------------------------	-----	------------	------------	--------------	-----------

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

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

неделя 2 / день 7

завтрак

101/2004л	консерва закусочная (икра кабачковая)	9,7	60	1,63	2,82	8,72	67,00
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	23,3	100	16,5	8,9	7,5	176,6
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	150	3,03	5,94	20,98	157
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	70	560	25,41	18,16	71,93	561,02
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-3с/2022н	рассольник ленинградский (печень тушеная в соусе)	26,14	200	1,92	5,14	13,22	106,2
261/2017м	печень тушеная в соусе	36	90	11,93	10,1	3,17	166,5
171/2017М	каша рисовая рассыпчатая	12	100	3,13	3,2	24,33	138,7
54-5хн/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	90,14	630	20,34	18,94	70,64	549,02
	Норма		700	45,75	37,1	142,57	1110,04
	Норма обеда по СанПин 15% ± 5%		700	15,1-20,9	15,6-21,95	60-81,25	705-822,5

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

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

неделя 2 / день 8

завтрак

289/2017м	рагу с птицей	38	200	12,41	13,41	17,62	264,77
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
п.т	вафли	17	30	0,33	1,47	23,20	106,20
	Итого	70	470	16,10	15,28	70,52	506,81
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	29,84	200	2,56	2,16	18,12	102
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	26,3	90	14,85	8,01	6,75	158,4
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	150	3,03	5,94	20,98	157
54-5хп/2022н	компот из сухофруктов	11	200	0,2	0,1	10,6	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	6	50	0,2	0,1	10,6	44,1
	Итого	90,14	690	20,84	16,31	67,05	505,60
	Всего			36,94	31,59	137,57	1012,41
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

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

неделя 2 / день 9

завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	0,7	0,1	2,3	12,8
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом каша рассыпчатая гречневая с маслом	21	80/20	12,06	13,1	9,2	203
171/2017м		19	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	70	580	25,31	20	82,23	609,92
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

обед

54-6с/2022н	суп картофельный с клецками	34,14	200	3,85	3,67	15,034	115,4
291/2017м	плов из птицы	31,3	200	16,89	9,86	34,09	302,66
54-45гн/2022н	чай каркаде	12,7	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010м	хлеб пшеничный	12	100	7,9	1	48,3	233,80
	Итого	90,14	700	28,8	14,61	104,604	681,94
	Всего			54,11	34,61	186,834	1291,86
	Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

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

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

неделя 2 / день 10

завтрак

47-2017м	капуста квашеная с растительным маслом	21	60	1,02	3	5,07	51,42
291/2017м	плов из птицы	30	200	16,89	9,86	34,09	302,66
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	6,00	20	3,16	0,4	19,32	93,52

Итого		70	500	21,4	13,3	69,1	491,1
Норма завтрака по СанПиН	20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

54-24с/2022н	суп картофельный с крупой (рис)	25,14	200	2,14	1,58	15,16	83,4
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	35	90/20	8,64	10,17	6,363	133,06
203/2017м	макароны отварные с маслом	13	100	3,82	4,05	21,32	137,00
54-1хн/2017м	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	4,25	0,45	18,83	84,16
	Итого	90,14	710	19,51	16,34	81,47	518,6
	Всего			40,88	29,6	150,533	1009,76
	Всего за 10 дней			712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион			71,2	74,4	237,07	1834,57
	Норма обеда по СанПиН	30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		190,0	156,3	744,9	5 214,3
	Среднее значение за период		19,002	15,63	74,488	521,427
	Итого за весь период	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Среднее значение за период		242,50	182,12	804,47	5 914,19
	Итого за весь период	700	24,25	18,212	80,471	591,419
	Среднее значение за период		432,52	338,42	1 549,35	11 128,46
	Итого за весь период	700	43,252	33,842	154,9351	1112,846
	Среднее значение за период		39,5-40,2	30,5-31,4	107,5-201	1173-1410