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

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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
Итого за прием пищи:	**550**	**15,26**	**12,32**	**90,23**	**533,43**		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,3	4,5	7,6	76,0	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:	**550**	**23,14**	**28,60**	**104,36**	**755,20**		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ 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
Итого за прием пищи:	**560**	**22,39**	**17,69**	**79,49**	**562,52**		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	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
Итого за прием пищи:	**550**	**18,94**	**12,45**	**70,41**	**464,90**		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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(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
Итого за прием пищи:	**550**	**19,90**	**15,56**	**81,39**	**545,72**		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	**620**	**15,49**	**17,30**	**78,73**	**537,02**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	0,49	0,00	23,76	97,20	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	**560**	**23,96**	**19,18**	**94,62**	**626,90**		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ 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
Итого за прием пищи:	**550**	**16,74**	**18,8**	**84,56**	**483,2**		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ 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
Итого за прием пищи:	**550**	**22,52**	**24,26**	**98,16**	**687,50**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	0,30	0,00	15,20	42,00	54-45гн	2022н
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,99	701	2010м
Итого за прием пищи:	**560**	**30,54**	**15,10**	**119,67**	**638,89**		

10- ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11классов (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. Лапшиной. - М.: 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.

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.