

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

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,03</b>	<b>14,05</b>	<b>80,62</b>	<b>536,99</b>		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-133	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>33,54</b>	<b>37,70</b>	<b>114,86</b>	<b>930,40</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,92</b>	<b>14,98</b>	<b>73,59</b>	<b>501,37</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,71</b>	<b>10,75</b>	<b>63,60</b>	<b>419,15</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	0,40	0,00	20,40	84,30	54-1хн	2022Н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,14	0,4	19,3	93,45	701	2010М
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>19,30</b>	<b>15,46</b>	<b>83,23</b>	<b>553,67</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,69</b>	<b>15,30</b>	<b>69,91</b>	<b>475,76</b>		

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11лет), 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			
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,20	3,30	3,78	48,30	54-243	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,77</b>	<b>19,18</b>	<b>86,86</b>	<b>596,10</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,47</b>	<b>18,7</b>	<b>85,3</b>	<b>484,9</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,78</b>	<b>23,95</b>	<b>88,13</b>	<b>640,20</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>30,44</b>	<b>15,10</b>	<b>113,67</b>	<b>638,80</b>		

**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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ Г и ОЗДиП / 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.