

Десятидневное меню для организации бесплательного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих



1 день

Пример пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	220	6,05	13,31	38,17	337,70	54-16к	2017к
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	0,84	0,24	7,92	40,08	703	2017к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	10,37	42,31	54-27н	2022н
ХЛЕБ ПИЩЕВИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010к
Итого за прием пищи:	500	11,03	14,05	80,62	536,99		

Согласовано: Директор: _____
 Директор: _____

Месети дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), обучающихся

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	2017н
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-27н	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010н
Итого за прием пищи:	510	33,54	37,70	114,86	930,40		

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПРОМИДЮРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017М
ПЛОДЫ 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	54-12М	2022Н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010М
Итого за прием пищи:	510	18,92	14,98	73,59	501,37		

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПРОМИДЮРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017М
ПЛОДЫ 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	54-12М	2022Н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010М
Итого за прием пищи:	510	18,92	14,98	73,59	501,37		

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

4 день

Присл пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Вода г	Клетчатка г			
Завтрак									
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	54-37М	2022М
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16			116,9	701	2010М
Итого за присл пищи:	500	17,71	10,75	63,60			419,15		

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих образование в общеобразовательной школе

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОЛЛЕТА 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(СЕЛЕНЬИ ГОРОШЕК)	60	1,86	0,12	3,9	24,1	101	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,00	20,40	84,30	541мр	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,14	0,4	19,3	93,45	701	2010н
Итого за прием пищи:	540	19,30	15,46	83,23	553,67		

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих...

6 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	180	4,8	5,16	22,7	156,44	54-28к	2017м
БУТЕРБРОД С БЫРОМ 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	54-25гн	2022н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
Итого за день пиши:	500	13,69	15,30	69,91	475,76		

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), обучающихся в школе общеобразовательного типа

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Икра кабахковая консервированная	60	1,20	3,30	3,78	48,30	54-243	2017м	
Тфтели 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	54-11м	2022м	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	
Итого за прием пищи:	560	23,77	19,18	86,86	596,10			

Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-1 лет), получающих

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							

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	2022м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	510	16,47	18,7	85,3	484,9		

9 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	54-3тн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	510	20,78	23,95	88,13	640,20		

Десятидневное меню для организации бесплательного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), обучающихся

10 день

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г			
Завтрак								
ОЛАДЫ 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	54-45гм	2022г
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
Итого за прием пищи:	540	30,44	15,10	113,67		638,80		

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

ПОДРОБНОЕ МЕНЮ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	п.п.б	п.п.ж	п.п.в	п.п.к
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. Могиляного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2017. - 543с.

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

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могиляного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.