

10-тулневе меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий
 (список 5-11 классов (математически обеспеченные))



Утверждает:
 Директор:

Согласовано:
 Директор:

1 день

Прислущив, наименование блюда

КАША "ДРУЖБА"	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	250	7,30	15,10	43,30		383,75	54-16к	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	50	1,38	0,40	13,20		66,80	703	2017м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,20	0,00	10,37		42,31	54-27н	2022н
Итого за прием пищи:	500	3,94	0,50	24,16	12,82	116,90	701	2010н
			16,00	91,03		609,76		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ПРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	100	1.3	4.5	7.6	76.0	54-133	2017н	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	17.70	23.60	57.60	504.30	458	2017н	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.20	0.00	15.00	58.00	54-27н	2022н	
Итого за прием пищи:	50	3.94	0.5	24.16	116.9	701	2010н	
	550	34.04	39.50	117.86	960.80			

10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий

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 (ПОМИДОРЫ)								
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017м	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54+12м	2017м	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	54+1м	2022м	
Итого за прием пищи:	560	22,39	17,69	79,49	562,52	701	2010м	

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,76	4,95	3,80	105,00	299	2017м
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,94	7,00	27,25	183,00	128	2010м
ЧАЙ КАРКАШ 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 пример пищи:	550	18,94	12,45	70,41	464,90		

Присм пищи, наименование блюда		Масса порции	5 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ 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	54-1м	2022н	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,92	0,5	24,12	116,8	701	2010м	
Итого за прием пищи:	550	20,08	15,56	88,05	577,02			

10-дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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:	570	15,49	17,30	78,73	537,02			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Икра кабачковая консервированная	60	1,20	3,30	3,78	48,50	54-243	2017н
Тесто для оладий с соусом 90/30	120	14,60	11,04	19,76	217,00	454	2017н
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,54	32,83	193,50	203	2017н
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1нх	2022н
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010н
Итого за прием пищи:	560	23,77	19,18	86,86	596,10		

8 день

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

ОБЩИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦЫ)	100	0.68	0.2	1.4	8.3	70/71	2017м
КАРТОФЕЛЬ-ДОМАЩЕННЫЙ	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	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.94	0.5	24.16	116.9	701	2010г
Итого за прием пищи:	550	16.74	18.8	85.86	488.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОПЕНЫЕ 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	0,30	0,00	15,20	60,00	54-57м	2022г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	21,05	24,06	88,69	643,50		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак					
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ 150/20	170	20.62	9.4	65.7	348.5	404	2017н
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	54-65н	2022н
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209	2017н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6.56	0.8	40.26	194.83	701	2016н
Итого за прием пищи:	560	33.06	15.40	129.77	716.73		

Итого формул меню Итого по Примерному Меню

Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого
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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 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. ФГОУ НИЦЗТ Минздрава России. НИИ ГИОЗдпит / под редакцией член-корр. РАН д.м.н., профессора В.Р. Кучука - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

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