



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

2 день 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	4,5	7,6	76,0	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	54-27н	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010н
Итого за прием пищи:	550	34,04	39,50	117,86	960,80		

3 день

Принем 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
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54-12м	2017м
КОМПЛОТ 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>560</b>	<b>22,39</b>	<b>17,69</b>	<b>79,49</b>	<b>562,52</b>		

ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017м
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54-12м	2017м
КОМПЛОТ 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>560</b>	<b>22,39</b>	<b>17,69</b>	<b>79,49</b>	<b>562,52</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 ПОРЕ	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	2022гн
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		

0-ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-10 классов (многолетние)

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 (ЗЕЛЕНЬ ГИ ГОРОШЕК)	60	1,86	0,12	3,9	24,1	101	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,00	20,40	84,30	54-1нн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,92	0,5	24,12	116,8	701	2010м
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,08</b>	<b>15,56</b>	<b>88,05</b>	<b>577,02</b>		

6 день 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	др. др.			
<b>Завтрак</b>								
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	2022м	
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	48.30	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
Итого за прием пищи:	560	23.77	19.18	86.86	596.10		

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)	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	15,00	58,00	54-45тн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	16,74	18,8	85,86	488,2		

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ 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	15,00	58,00	54-45тн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	16,74	18,8	85,86	488,2		

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

9 день

Прием 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)	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	54-3П	2022Н
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								
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	54-45гн	2022н	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2017м	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6,56	0,8	40,26	194,83	701	2010м	
Итого за прием пищи:	560	33,06	15,40	129,77	716,73			

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 К МЕНЮ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Итого	УГ Б	Ж	УГ	ККВД
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. Тапшвиной. - М.: Хлебпродинформ. 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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.: Издатель Научный центр здоровья детей. 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: ДеЛи принт. 2008. - 276с. Смиркина 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.