

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



Согласовано: _____
 Директор: _____
 Директор: _____

1 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	250	7,30	15,10	43,30	383,75	54-16к	2017м
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	1,38	0,40	13,20	66,80	703	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	10,37	42,31	54-27н	2022н
ХЛЕБ ПИЦЕННИЧЬИЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	12,82	16,00	91,03	609,76		

5-11 классов (СВО)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕТЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	2017н
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПИЩЕВИЧЬИ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010н
Итого за прием пищи:	550	34,04	39,50	117,86	960,80		

5-Исследов (СВО)

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 (КОМБИТОРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017м
ПЮРЕ ИЗ ПИЦЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54-12м	2017м.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,60	23,76	97,20	64-18м	2022м
ХЛИБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,51	24,16	116,9	701	2010м
Итого за прием пищи:	560	22,39	17,69	79,49	502,52		

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

5-1 классы (СВО)

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	185,00	128	2010М
ЧАЙ КАРМАНЕ С САХАРОМ	200	0,50	0,00	15,20	60,00	64-57Н	2022Н
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010М
Итого за прием пищи:	550	18,94	12,45	70,41	484,90		

5-1 Классов (СВО)

5 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ КУРИНАЯ	90	8,60	10,40	6,80	158,30	246	2017ч	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	4,54	32,83	193,30	203	2017ч	
КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ОВОЩНЫЕ/ЗЕЛЕНЬ (ГОРОШЕК)	60	1,86	0,12	3,9	24,1	101	2017ч	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,00	20,40	84,30	541чч	2022ч	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,92	0,5	24,12	116,8	701	2016ч	
Итого за прием пищи:	530	20,08	15,56	88,05	577,02			

5-1 класс (СВО)

6 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 55/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	3	2017м	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,65	15,94	100,60	54-23гн	2022м	
ФРУКТЫ СЪЕЖИЕ (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			

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

5-11 классов (СВО)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Артикул-тыры	Сборник-рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Соль, г	Вода, г			
Завтрак									
Икра кабачковая консервированная	60	1.20	3.30	2.78	48.30	54243	2017м		
Тэфтели с томатным соусом 90/30	120	14.60	11.04	19.76	217.00	454	2017м		
Манаронные 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	54-1НН	2022н		
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.90	701	2016м		
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 (ОГУРЕЦЫ)	100	0,68	0,2	1,4	8,3	70/71	2017М
МАРКОЕ 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	54-57М	2022М
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	751	2010М
Итого за прием пищи:	550	16,74	18,8	85,86	488,2		

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖЕ/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	0,36	0,00	15,20	60,00	54-37н	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010н
Итого за прием пищи:	550	21,05	24,06	88,69	643,50		

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

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	2017М
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,60	0,60	14,30	68,40	338	538
ЧАЙ НАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-57ч	2022В
ЯБЛО 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 организованной воспитанной горячего питания обучающихся 5-11 классов (СВО)

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ 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.: ДеЛин принт, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов ФГОУ НИИЗУ Минздрава России. НИИ ГОЗДет / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н. профессора В.Р. Нучмы - М.: Издательский научный центр здоровья детей. 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛин 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин принт, 2011. - 584с.