



**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов**

Меню составлено на основании:

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 ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность			
1			Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал
2			4	5	6	Завтрак			7
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	Завтрак			66
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	Завтрак			264,55
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	Завтрак			47,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	Завтрак			60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	Завтрак			79,80
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>9,13</b>	<b>18,13</b>	<b>79,45</b>	Завтрак			<b>517,35</b>
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25			Завтрак			67-83,75
						Завтрак			470-587,5

**2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6			
1	2	3	4	5	5	6	6	7	
<b>Завтрак</b>									
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4			
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00			
313\2017м	картофельное пюре с мас.слив.	150	3,064	4,8	20,44	137,25			
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80			
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			
П.Т	конфета "Шантарель"	20	0,4	2,4	14,8	82			
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,57</b>	<b>13,85</b>	<b>76,22</b>	<b>526,45</b>			
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

**3 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б		Ж		У		
			4	5	5	6			
1	2	3	4	5	5	6	6	7	
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2			
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85			
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50			
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8			
П.Т	Мармелад	15	0,00	0,00	11,90	48,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20			
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>18,59</b>	<b>18,03</b>	<b>94,80</b>	<b>594,55</b>			
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

**4 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
292\2017М	птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
п.т.	вафли	30	3,1	3,3	20,6	107
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,73</b>	<b>21,05</b>	<b>74,18</b>	<b>566,48</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**5 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
п.т.	печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90	93,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>20,62</b>	<b>14,18</b>	<b>76,03</b>	<b>524,06</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



**6 день**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		<b>Завтрак</b>								
		сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00				36,00
		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25				295,45
		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00
		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70				133,00
		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>13,8</b>	<b>16,2</b>	<b>92,0</b>				<b>573,5</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

**7 день**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		<b>Завтрак</b>								
		икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16				62,4
		рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80				105,00
		картофельное пюре с мас.слив.	150	3,064	4,8	20,44				137,25
		хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02				79,80
		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				60
		конфета "Шантарель"	20	0,4	2,4	14,8				82
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,57</b>	<b>13,85</b>	<b>76,22</b>				<b>526,45</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96		55,68	
292/2017м	птица тушеная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6		264	
п.т.	вафли	30	3,1	3,3	20,6		107	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,80	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,73</b>	<b>21,05</b>	<b>74,18</b>		<b>566,48</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>								
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14		7,2	
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74		198,00	
171\2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,26	8,95	37,36		262,5	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02		79,80	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>24,690</b>	<b>18,660</b>	<b>79,460</b>		<b>609,500</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
	<b>Завтрак</b>								
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16			13,2	
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09			302,66	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
П.Т	печенье топленое молоко	30	1,40	3,70	13,90			93,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68			53,20	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>76</b>			<b>524</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

№ рец.	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
	<b>Итого за весь период</b>								
		486,5	161,880	157,760	737,100			5084,38	
	<b>Среднее значение за период</b>								
		486,5	16,188	15,776	73,71			508,438	
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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