

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"


А. В. Рукко
Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

А. В. Рукко

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 НИЦЗД 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.

День

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества г/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,62	7,12	43,35	260,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого	500	10,65	14,79	77,80	479,52
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 день

№ рет. по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
229/2017м		рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,50	8,90	7,50	176,60
312/2017м		картофельное пюре с мас.слив.	150	3,2	5,2	19,8	139,4
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
		Итого	500	23,72	14,62	66,45	492,90
		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 блюд	Выход	Пищевые вещества/г/у			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого	500	18,94	17,79	85,57	556,29
	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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого	510	17,27	17,53	61,71	496,58
	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.	1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017м		капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,7	51,42
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
701/2010м		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
		Итого	500	21,20	13,28	74,31	509,60
		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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	7,82	12,83	44,25	323,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	500	13,4	16,2	78,8	514,5
	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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16,50	8,90	7,50	176,60
312/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	150	3,2	5,2	19,8	139,4
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	500	23,72	14,62	66,45	492,90
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

8 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого	510	17,27	17,53	61,71	496,58
	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	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	12,06	13,10	9,20	203,00
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	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого	500	22,820	22,370	76,250	597,640
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

10 день

№ рсч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,7		51,42
291/2017м	плов из пштыцы	200	16,89	9,86	34,09		302,66
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		93,52
	Итого	500	21	13	74		510
	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

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	5020	190,220	162,010	645,530	5146,13
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	502	19,022	16,201	64,553	514,613
			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. Ланшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ Г и ОЗДиП / 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. Мотильного 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.