

Согласовано:
Директор _____



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. Дашинной. - М.: Хлебпродлинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана. --М.: Делта плюс, 2017г. -544с
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения и Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А. В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
 Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1/ день 1

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
Завтрак						
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	40	3,12	0,40	19,28	93,44
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	610	15,47	14,90	96,56	583,18
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ±5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			б 7-11 лет	ж 7-11 лет	у 7-11 лет	

Неделя 1/ день 2

Завтрак						
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	гуляш из мяса птицы	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3тн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
Итого		550,00	22,12	19,40	78,72	577,04

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:
 Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в возрасте 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 3

71\70\2017м 279\331\2017м 203\2017м 702\2010 м 54-45гн\2022н	овощи по сезону в нарезке (помидор) тефтели с рисом и соусом макаронны отварные с маслом хлеб ржано-пшеничный чай каркаде	60 90/30 150 50 200	Завтрак			Итого
			0,66 8,96 5,4 2,8 0,16	0,6 13,10 4,9 0,55 0,08	2,28 7,66 32,8 24,7 7,18	
		580,00	17,98	19,23	74,62	539,41
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

183\2017м 338\2017 П.Т 54-2П\2022н	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром фрукт свежий (яблоко) кондитерское изделие чай с сахаром	200 100 50 200	Завтрак			263,64 44,40 140 42,38
			9,05 0,40 6,54 0,2	11,36 0,40 4,04 0	31,3 9,54 19,37 10,38	
Итого		550	16,19	15,8	70,59	490,42
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 1/ день 5

71\70\2017м 291\2017м 54-1хн\2022н 701\2010м	овощи по сезону в нарезке(огурцы) плов из птицы компот из сухофруктов с витамином С хлеб пшеничный	60 200 200 50	Завтрак			510	19,95	16,35	81,05	551,80
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет					
	Итого		0,35	0,05	0,95					
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75					470-587,5

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			б 7-11 лет	ж 7-11 лет	у 7-11 лет	
Неделя 2/ День 7						
Завтрак						
52\2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
295\2017м	котлеты рубленые из кур	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-ЭтН\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	530,00	20,76	19,73	79,76	579,37
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2/ День 8

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	Завтрак			13,2
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45н\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
Итого		580	17,98	19,23	74,62	539,41

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---	-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2/ день 9

Завтрак						
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,40	12,50	44,40	324,10
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Г	кондитерское изделие	50	6,54	4,04	19,37	140
54-гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
Итого		550	15,54	16,94	83,69	550,88

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

500

15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
------------	------------	----------	-----------

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения Бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
по сбор.						ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 10

Завтрак						
131\2017М	консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1
289\2017М	Рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-1М\2022М	компот из сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	510	19,00	16,30	80,02	543,48
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Всего за 10 дней	5 590,00	180,20	173,86	811,30	5 527,73
	Средний суточный рацион	559	18,02	17,39	81,13	552,77
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания Детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

СанПиН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".