

УТВЕРЖДАЮ:

директора

МБОУ "Отделенное ссн"

Мухоморова Т.А.



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов (завтрак)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛи плюс Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

1 неделя

1 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
54-167/2022н		каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
399/2017и		блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017и		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017и		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010и		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Итого	600	17,93	20,20	85,26	597,34
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя

2 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7

47/2017 м	капуста квашеная	Завтрак					Энергет. ценность
		60	1,02	3	5,07	52,5	
77-1/2022/54-3сс/2022г	котлета рыбная из п./ф. с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9	
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	
	Итого	560	19,38	18,23	79,47	569,84	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

1 неделя

3 День

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2		
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85		
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80		
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Итого	560	18,75	16,67	71,72	489,99		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

1 неделя

4 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64		
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		

376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	570	16,97	16,68	70,87	503,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя

5 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7		
1		2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
70/71/2017м		овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2			
246/2017м		гуляш из отварного мяса	90	8,36	10,08	3,27	137,24			
171/2017м		каша пшеничная с маслом	150	5,93	4,03	35,91	203,46			
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90			
389/2017М		сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48			
		Итого	550	19,90	14,73	90,11	607,28			
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

2 неделя

6 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7	
	1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
182/2017м		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34		
П.Т		сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80		
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		
		Итого	585	18,1	20,0	90,6	607,7		

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

2 неделя

7 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				б	ж	у			
	1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
70/71/2017м		овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2		
77/3/2022-331/2017м		котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62		
203/2017м		макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80		
349/2017м		компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8		
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
		Итого	560	17,41	18,56	88,65	593,56		
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2 неделя

8 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б		Ж		У		
				4	5	6	7			
1		2	3	Завтрак						
70/71/2017м		овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6			
77/6/2022		котлеты мясосокапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70			
54-21г/2022м		горошница	150	5,33	6,33	28,6	192,69			
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00			
		Итого	560	19,72	20,27	77,28	570,39			
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

2 неделя

9 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б Ж У Ж 5 6 7						
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
131/2017м		овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92			38,52	
77-2/2022/ 332/2017м		биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
171/2017м		каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00			233,70	
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
		Итого	560	22,270	18,130	80,480			550,21	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

2 неделя

10 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
67/2017		винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62				45,60
77/4/2022		котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27				209,13
125/2017м		картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15				116,90
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
		Итого	565	20,72	22,13	75,22				591,13
		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	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5670	192,740	185,580	809,680	5681,18	
	Среднее значение за период	567	19,274	18,558	80,968	568,118	
			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.: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилюного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.