

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____

Кар



СОГЛАСОВАНО:



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 1-4 классов (горячий завтрак + полдник)

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Мотыльнова и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛи 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 науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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

1 неделя

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	1 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7			
				Завтрак						
54-16к/2022ч	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	36,00	200	6	11,18	24,1			221,1	
359/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученным	27,00	70	5,08	4,78	19,29			140,50	
382/2017м	какао с молоком	15,00	200	4,08	3,54	17,58			118,6	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	105,00	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	
				полдник						
192/2017м	биточки или вафельки манные с повидлом	10	100	3,39	7,27	45,5			260,99	
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15			60	
	Итого за завтрак и полдник	120								

1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	2 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				б	ж	у	5	6	7	
47/2017 м	капуста квашеная	25,00	60	1,02	3	5,07	Завтрак			52,5
77-3/2022/54-3сс/2022м	котлета рыбная из п./ф. и с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9				156,9
125/2017м	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49				70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03				132,8
	Итого	105,00	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

Полдник

182/2017м	каша молочная пшеничная	9	150	4,22	4,99	12,9				203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	1	20	20	1,58	1,58				0,2
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15				60
	Итого за завтрак и полдник	120								

1 неделя

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	3 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				б	ж	у	5	6	7	
1	2		3	4	5	6	7			
				Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25,00	60	0,67	0,12	2,16		13,2		
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07		147,85		
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80		196,80		
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2		62		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49		70,14		
	Итого	105,00	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		
				полдник						
401/2017	оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43		190,07		
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15		60		
	Итого за завтрак и полдник	120								

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
				Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40,00	200	9,05	11,36	31,3	263,64	
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	23,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого	105,00	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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
				Б	Ж	У	7	
полдник								
58-12/2010м	макаронные отварные с сахаром	10	105	5,27	7,77	42,6	261,41	
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого за завтрак и полдник	120						

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	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)	25	60	0,66	0,12	2,16	13,2
246/2017м	гуляш из отварного мяса	40	90	8,36	10,08	3,27	137,24
171/2017м	каша пшеничная с маслом	15	150	5,93	4,03	35,91	203,46
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017м	сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	105,00	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
полдник							
192/2017м	бючонки или котлеты манные с повидлом	10	100	3,39	7,27	45,5	260,99
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	6 День						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	36,00	200	7,25	10,26	30,50			233,34	
П.Т										
338/2017м	сдобное изделие сладкое	27,00	45	7,20	8,90	15,80			171,80	
701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
	Хлеб пшеничный	5,00	40	3,16	0,4	19,32			93,52	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2			62	
	Итого	105,00	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	

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	6 День						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
401/2017	блуды с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43			190,07	
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15			60	
	Итого за завтрак и полдник	120								

2 неделя

№ реч.	Наименование блюда	Выход	7 день					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Пищевые вещества/g		
1	2	3	4	5	6	7		
по сбор.	Цена руб.							
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	макаронь 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		
182/2017м	каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	203,6		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2		
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
	Итого за завтрак и полдник	120						
			полдник					

2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	В день					Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/					
				Б	Ж	У	5	6	
1	по сбор.	2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25,00	60	0,48	0,06	1,02		6	
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф.	40,00	100	9,93	12,66	5,76		176,70	
54-21/2022н	горошница	20,00	150	5,33	6,33	28,6		192,69	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2		62	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,85	1,20	26,70		133,00	
	Итого	105,00	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	
полдник									
58-12/2010м	макаронны отварные с сахаром	10	105	5,27	7,77	42,6		263,41	
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15		60	
	Итого за завтрак и полдник	120							

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Y	7	
1	2		3	4	5	6	6	7	
10 день									
67/2017	винегрет овощной	25,00	60	0,78	2,70	4,62			
77-4/2022	котлеты печеночные из п.ф. с маслом	41,00	100/5	12,83	12,97	10,27			45,60
125/2017М	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98			209,13
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15			157,50
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2			116,90
	Итого	105,00	565	20,72	22,13	75,22			62
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			591,13
Завтрак									

полдник

401/2017	оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43			190,07
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15			60
	Итого за завтрак и полдник	120							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			6	Ж	У	7	
1	2	3					
	Итого за весь период	5670	191,190	185,580	809,680	5681,18	
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	567	19,119	18,558	80,968	568,118	
	Итого за весь период	3165	91	72	474	2884	
ПОЛДНИК	Среднее значение за период	316.5	9,085	7,214	47,395	288,36	
	Норма завтрака по СанПиН 10%- 15% ± 5%	300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,5	235-352,5	

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций: сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.