



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 4

Томуз И.С.



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием
возрастной группы 7-11 лет**

Меню составлено на основании:

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. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский 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

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

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

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

1 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
6\2011	М	Масло порпизами	10	0,4	8,3	0,06	77
160\2004	Л	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,36	19,76	116,8
338\2011	М	Фрукт свежие	150	1,5	0,5	0,67	95
685\2004	Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	(Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)		40	3,040	1,120	20,560	104,480
		Итого	550	10,74	16,28	56,05	451,28
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
2 День**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
340\2004 Л	Омлет натуральный	150	15	16,98	6,018	234,24	
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Зеленый горошек консервированный)	60	0,6	0,78	1,26	14,04	
338\201 М	Фрукт свежие	100	0,6	0,6	14,7	66	
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60	
П.Т	Печенье сахарное	25	3,598	2,539	21,814	124,363	
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб йодированный	30	2,280	0,846	15,420	78,360	
	Итого	540	22,378	21,845	74,41	577,0	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70\2011М	Нарезка овощная (помидор соленый)	20	0,51	0,12	2,42	12,8
454\2004 Л	Котлеты по Хлгнновски с том соусом	90/20	10,2	19,1	8,9	248,0
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0	15
П.Т	Мармелад	15	0	0	0	11,9
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	565	19,490	26,060	87,220	677,680
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

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

№ рел.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
7\2011	М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
238\2011	М	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130/20	15,16	26,93	30,9	304,2
338\2011	М	Фрукт свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
685\2004	Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	(Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)		40	3,040	1,120	20,560	104,480
		Итого	515	21,12	33,72	76,26	546,68
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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

5 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
437\2004	Гуляш	92	12,33	12,06	2,52	168,3
520\2004	Картофельное пюре	150	3	7,65	17,89	181,5
70\2011М	Нарезка овощная, огурец соленый	20	0,12	0,00	0,76	2,9
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
П.Т	Печенье сахарное	25	1,400	3,700	13,900	93,000
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	535	20,19	24,63	70,83	610,15
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**10-ти дневное меню для обеспечения бесглатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
6 День**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
по сбор.	2	3	4	5	6	7	
1							
Завтрак							
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	150	4	4	39,4	210,8	
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126	
70\2011М	Нарезка овощная, помидор соленый	20	0,12	0,00	0,76	2,9	
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
	Итого	510	21,36	14,66	98,36	596,15	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
613\2016 М	Каша овсяная молочная	200	7,42	5,49	20,34	283
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
338\2011М	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	12	142,5
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гутельмана)	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	Итого	570	15,23	12,63	67,9	623,98
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	15	14,7	24,75	297	
363\2016 К	Соус томатный	20	0,14	0,5	1,0	8,8	
16\2004 Л или 70\2011М	Нарезка овощная (помидор)	60	0,51	0,12	2,42	12,8	
П.Т.	Вафли	30	1,7	1,6	19,8	98	
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана)	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
	Итого	515	20,59	18,01	83,53	579,08	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

9 День

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
280\330\2011 М	Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	14	19,1	15	286,8	
508\2011 Л	Гречка рассыпчатая	150/5	8,4	8,6	41,3	309,6	
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60	
43\2004 Л	Салат из свежей капусты	60	1,99	7,34	7,91	106,08	
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	
	Итого	550	27,73	36,26	99,97	866,96	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энерг. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1\2004 Л	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	
31\2011 М	Каша молочная "Дружба"	200	7,56	8,14	34,25	241,61	
338\2011 М	Фрукты свежие	100	0,4	0,44	9,8	44	
693\2004Л	Какао с молоком	200	3,00	3,00	19,00	112,50	
	Итого	525	12,06	20,58	69,85	513,11	
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

		ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					Энергет. ценность
		Выход в гр	Пищевые вещества/г/				
ИТОГО			Б	Ж	У		7
		3	4	5	6		
1	2	5375	190,888	224,675	784,382		6042,073
	Итого за весь период	537,5	19,0888	22,4675	78,4382		604,2073
	Среднее значение за период		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5
ЗАВТРАК							

640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ

ТриОЗДиП / 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.: Делта плюс,

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