

Ская Директор

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов перспективное

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 типовых меню для организации питания обучающихся в учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. -- М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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



Согласовано:

директор

МБОУ Садковская ООШ
Маценко Л.И.



Утверждено «Бизнес Консалтинг»

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

В.В. Корнюшко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком ступенным 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

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

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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
54-3гн\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
-----	------------	------------	----------	-----------



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг" «Бизнес Консалтинг»

Картоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
		Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 3					

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	580,00	17,98	19,23	74,62	539,41

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 4						

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	550	16,19	15,8	70,59	490,42

15.4.19.25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
------------	------------	----------	-----------



Согласовано:
МБОУ
Садковская
директор
Иванов И.И.

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО
Мортоновко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 5

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6
291\2017м	плов из птицы	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	510	19,95	16,35	81,05	551,80
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

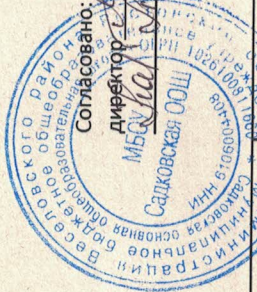
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 6

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	6,8	10,2	29,8	238,2
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\2010м	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	620	15,2	16,0	91,7	572,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак



Согласовано:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №10" г. Волгоград



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №10" г. Волгоград

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

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

Неделя 2/ день 7

Завтрак						
52\2017м	свекла 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
54-3гн\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%			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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

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

Неделя 2/ день 8

Завтрак						
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макаронные 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
54-45гн\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
--	--	-----	------------	------------	----------	-----------

