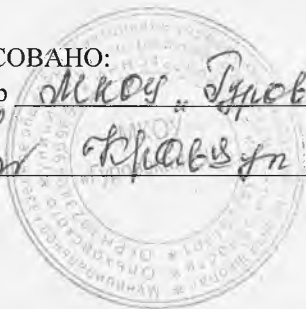


СОГЛАСОВАНО:

Директор

МКОУ "Туровская СШ"

Кравцова Е. Н.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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. Лапшиной. - 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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	36	200	6	11,18	24,1	221,1
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105	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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	25	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	40	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	105	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	Цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
70/71/2017м	овоци в нарезке по сезону (огурец)	25	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105	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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40	200	9,05	11,36	31,3	263,64
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	23	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	105	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 блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
70/71/2017м	овоци 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	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 блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
				Завтрак			
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	36	200	7,25	10,26	30,50	233,34
П.Т	сдобное изделие сладкое	27	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105	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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
70/71/2017м	овоци в нарезке по сезону (помидор)	24	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105	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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	40	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	горошница	20	150	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	105	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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
131/2017м	овоцы консервированные (зеленый горошек)	25	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105	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	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105	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	
1	2	3	4	5	6	7	8
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.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД 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.