



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов**

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. Могильного и В.А. Тутельяна. -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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Регионального центра специальных учреждений образования в Томской области
И.О. Директора
Дудякина С.М.

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 День						Энергет. ценность
				Завтрак						
				Б	Ж	У				
				4	5	6				
54-167/2022Н		Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13				276,27
399/2017М		блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29				140,50
338/2017М		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00
382/2017М		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58				118,6
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14
		Итого	650	19,43	22,99	91,29				652,51
		Норма завтрака по СанПиН 209%- 259% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	2 День						Энергет. ценность
				Завтрак						
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У				
				4	5	6				
47/2017 м		капуста квашеная	100	1,7	5	8,45				87,5
54-14/2022Н		котлета рыбная любительская	100	14,33	9,9	6,9				174,02
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	580	22,09	21,23	82,85				621,96
		Норма завтрака по СанПиН 209%- 259% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

1 неделя

№ реч. по сбор	Наименование блюда	Выход	3 День			Энергет. Ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22
243\2017м :54-Зсс\2022н	сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
203/2017м	Макаронны 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	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	620	17,76	18,49	82,39	568,73
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	4 День			Энергет. Ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
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	620	19,23	19,52	78,69	569,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1 неделя							
1		2	3	4	5	6	7
5 День							
70/71/2017М		Овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
246/2017М		Гуляш из отварного мяса	100	9,29	11,20	3,63	152,48
171/2017М		Оаша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12
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	630	22,52	16,74	98,98	671,98
		Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
2 неделя							
1		2	3	4	5	6	7
6 День							
182/2017М		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67
		П.Т	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	635	20,0	22,5	98,2	666,0
		Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 День			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
271/331/2017м	Котлеты Домашние с соусом	100/20	9,21	14,50	8,97	198,89
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	600	18,76	19,99	91,89	620,63
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	8 День			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	100	11,03	14,06	6,40	196,33
54-21г/2022н	Горошница	180	6,39	7,59	34,32	223,15
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	630	22,30	22,27	81,77	608,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20
243\2017м :5-4-3сс\2022н	сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	650	23,380	22,920	102,190	692,57
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

9 День

2 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
282/2017м	печеночные оладьи с маслом	105	12,83	14,41	10,27	222,09
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	605	21,24	25,37	78,30	634,49
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

10 День

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	6220	206,660	212,060	886,590	6306,90
	Среднее значение за период	622	20,666	21,206	88,659	630,69
	ЗАВТРАК	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Норма завтрака по СанПиН 209%- 25% ± 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 ГИОЗДилп / 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. Морилюного 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.