



УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Коргомакба ЮЮ



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ ОИ № 3
 Котова И. В.

Перспективное
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов
 на 2023-2024 учебный год

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с

Сборник рецептур 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 питания 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.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1 неделя							
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	5,55	9,74	38,50		264,55
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	2,31	0,72	16,02		79,80
	Итого	530	12,34	14,40	81,90		509,95
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

2 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
76/2017м	сельдь с луком	90	9,11	12,04	2,96	156,60
128/2017м	пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,2	19,8	139,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	650	17,89	22,44	84,02	612,70
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

3 День

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец соленый свежий, соленый)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
295/332/2017м	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	560	18,86	17,07	68,63	481,17
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

4 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-2т/2022н	запеканка из творога с морковью и стученым молоком	150/20	14,58	13,82	45,80	366,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500	17,49	14,94	82,00	535,12
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-Эгн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200-	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	610	23,87	14,76	76,90	538,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

5 День

6 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	6,25	10,26	35,40	259,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-Эгн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	550	12,10	12,96	84,48	505,62
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

7 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
70/71/2017м	овоци в нарезке по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
292/2017м	птица тушенная в соусе с овощами	200	12,41	13,41	17,6	264
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	510	17,42	14,73	66,26	491,20
	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	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-19г/2022н	капуста белокачанная тушеная	60	1,48	7,45	5,84	96,4
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	640	17,47	19,46	76,24	566,70
	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	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
295/332/2017м	биточки курдюные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	600	21,390	18,750	79,270	550,67
	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	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
246/2017м	гуляш	100	15,21	14,76	3,6	208,8
128/2017м	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	540	21,80	23,38	54,62	517,12
	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	
	Итого за весь период	5690,00	180,63	172,89	754,32	5308,97	
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	569	18,063	17,289	75,432	530,897	
			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. Лапиной. - М.: Хлебпрод/информ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗ/ФПИ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыляного и В.А. Тугельяна. - М.: Дельта плюс, 2011. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дельта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.