



Директор ООО "Бизнес Консалтинг" _____
Кодировка ЕЮ _____



СОТ.МСОВАНЮ: Директор МБОУ ОШ № 3
Котова И. В.

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-9 классов
на 2023-2024 учебный год**

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. Тучельяна. -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 питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сухрихин И.М., Тучельян В.А.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 неделя			2 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7			
Завтрак									
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	6,87	12,17	48,12	330,68			
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	580	13,66	16,83	91,52	576,08			
	Норма завтрака по СанПин 20%-25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 неделя			2 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7			
Завтрак									
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8			
76/2017м	сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,29	174,00			
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			
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	680	17,92	25,70	76,98	614,02			
	Норма завтрака по СанПин 20%-25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

1 неделя

3 День

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец соленый свежий; соленый)	100	1,12	0,2	3,6	22
295/332/2017м	котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны 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	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	620	20,85	17,63	80,75	543,17
	Норма завтрака по СанПин 20%-25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

1 неделя

4 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25-2г/2022н	запеканка из творога с морковью и стученым молоком	200/20	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	550	17,49	14,94	82,00	535,12
	Норма завтрака по СанПин 20%-25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

1 неделя

5 День

№ рец. 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
291/2017м	Плов с птицей	200	18,54	10,46	25,20	269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-Згн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	650	24,39	16,56	79,98	569,12
	Норма завтрака по СанПин 20%-25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 недели

6 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	7,82	12,83	44,25	323,00
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-дгн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	600	13,7	15,5	93,3	569,6
	Норма завтрака по СанПин 20%-25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 Неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

7 День

Завтрак

70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,12	0,2	3,6	22
292/2017М	птица тушеная 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	550	17,88	14,81	67,70	500,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 Неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

8 День

Завтрак

54-19г/2022н	капуста белокачанная тушеная	100	2,46	12,42	9,73	160,67
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	680	18,45	24,43	80,13	630,97
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
295/332/2017М	Биточки куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
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	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	650	24,580	20,490	97,150	650,610
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	* 18-23	76,6-95,75	544-680

10 день

№ рец. 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
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	580	22,32	25,18	57,70	547,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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	6140	191,210	192,100	807,240	5736,230
	Среднее значение за период	614	19,121	19,21	80,724	573,623
ЗАВТРАК	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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 кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГОУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / 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. Мотыльнова и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сюринкин И.М., Тугельян В.А.