Согласовано:

Директор МБОУ казачьей СШ № 22

_____ М.В.Лебедева

09.01.2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

_____ Л.Ю. Кордоножко

(подпись) (Ф.И.О.)

09.01.2024 г.

Перспективное

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

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --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 учереждения 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.

1 неделя **1день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	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

1 неделя **2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
143/2017м	рагу из овощей	150	2,80	7,39	13,60	132,11
209/2017М	яйцо вареное	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	2,31	0,72	16,02	79,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	**520**	**11,09**	**13,11**	**59,50**	**402,91**
	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	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)	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

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			
54-2т/2022н	запеканка из творога с морковью и сгущеным 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 **5 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
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
54-3гн/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

2 неделя **6 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
54-19г/2022н	капуста белокачанная тушеная	60	1,48	7,45	5,84	96,4
229/2017м	рыба тушенная 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 **7 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 (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	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
			Завтрак			
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
54-4гн/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

2 неделя **9 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	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	
1	2	3	4	5	6	7
			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
ЗАВТРАК	**Итого за весь период**	5560,00	173,83	163,56	647,90	5099,18
	Среднее значение за перод	556	17,383	16,356	64,79	509,918
			15,4-19,25	**15,8-19,75**	**67-83,75**	**470-587,5**

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образавательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 рецептур 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.