

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся в 1-4 классах
январь -май 2024 год**

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
454/2004М	Котлета по Хльновски с соусом	60/30	13,580	11,170	14,480	223,25	45,56
302/2010 М	Каша гречневая	150	8,600	6,080	38,640	243,75	15,45
71/2017М	Овощи (свежие/соленые)	30	0,210	0,030	0,570	3,60	5,69
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
376/2017М	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	1,9
	Итого за прием пищи:	545	27,200	17,900	97,670	671,580	74,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
243/2017М	Сосиска отварная	60	6,660	18,660	0,240	196,8	37,06
321/2017М	Пюре картофельное	150	3,150	8,250	21,750	195,75	19,45
101/2016К	Зеленый горошек консервированный	30	0,360	1,410	2,320	23,4	7,95
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
377/2017М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,0	4,14
	Итого за прием пищи:	522	15,040	28,940	68,490	618,930	74,60
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
291/2017М	Плов из мяса птицы	50/100	12,670	7,400	27,340	227,00	44,54
45/2017М	Салат из капусты с морковью	60	0,787	1,949	3,876	36,24	6,26
349/2017М	Компот из сухофруктов	200	0,668	0,090	32,010	132,80	6,6
/2017М	Печенье	40	4,670	9,040	21,110	124,00	11,2
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
	Итого за прием пищи:	510	23,535	19,079	113,316	661,020	74,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
462/2004М 593/2010	Тефтели с том. соусом	60/20	15,100	26,500	14,300	222,50	47,92
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,630	6,090	31,980	205,50	10,85
71/2017М	Овощи (свежие/соленые)	30	0,210	0,030	0,570	3,60	5,69
377/2017М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,0	4,14
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
	Итого за прием пищи:	542	25,810	33,240	91,030	634,580	74,60
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2		3	4,000	5,000	6,000	7	
ЗАВТРАК							
437/2010М	Гуляш из птицы	50/50	13,700	13,400	2,800	187,00	49,1
297/2010М	Каша пшеничная	150	6,260	4,630	26,080	165,80	9,65
101/2016К	Икра кабачковая конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	7,95
376/2017М	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	1,9
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
Итого за прием пищи:		555	25,130	20,060	75,180	577,180	74,60
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2		3	4,000	5,000	6,000	7	
ЗАВТРАК							
311/2010М	Каша молочная Дружба	205	6,170	8,500	32,400	232,0	31,36
3/2010М	Бутерброд с сыром	40/15	10,26	10,51	32,26	270	16,3
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
377/2017М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	4,14
/2017М	Печенье	60	7,000	13,600	31,670	186,0	16,8
Итого за прием пищи:		602	28,300	33,230	140,510	890,980	74,6
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2		3	4,000	5,000	6,000	7	
ЗАВТРАК							
489/2004М	Рагу из птицы и овощами	200	10,100	7,840	15,500	248,0	58,75
101/2016К	Зеленый горошек конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	7,95
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
376/2017М	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	1,9
Итого за прием пищи:		505	15,270	9,870	61,800	472,380	74,6
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2		3	4,000	5,000	6,000	7	
ЗАВТРАК							
247/2011М	Рыба (минтай) тушенная с овощами и томатом	50/50	10,880	5,100	5,500	112,00	41,97
304/2017М	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,680	209,70	14,34
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
349/2017М	Компот из сухофруктов	200	0,668	0,090	32,010	132,800	6,6
71/2017М	Овощи (свежие/соленые)	30	0,210	0,030	0,570	3,60	5,69
Итого за прием пищи:		540	20,148	11,190	103,740	599,080	74,600
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2		3	4,000	5,000	6,000	7	
ЗАВТРАК							
243/2017М	Сосиска отварная	60	6,660	18,660	0,240	196,8	37,06
321/2017М	Пюре картофельное	150	3,150	8,250	21,750	195,75	19,45
101/2016К	Икра кабачковая конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	7,95
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	6
377/2017М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,0	4,14
Итого за прием пищи:		522	15,040	28,940	68,490	618,930	74,6
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
			2	3	4		
ЗАВТРАК							
306/2008M 593/2010M	Голубцы ленивые с соусом	70/20	6,410	7,660	5,770	147,240	43,2
203/2017M	Макароны отварные с маслом	150	5,630	6,090	31,980	205,500	10,85
101/2016K	Зеленый горошек консервированный	30	0,360	1,410	2,320	23,400	7,95
349/2017M	Компот из сухофруктов	200	0,668	0,090	32,010	132,800	6,6
/2017M	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,980	6
Итого за прием пищи:		530	17,808	15,850	101,060	649,920	74,6
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
ЗАВТРАК**

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		213,281	218,299	921,286	
		21,328	21,830	92,129	639,458
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛиПринт, 2017. - 544 с.

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 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.