

Согласовано:
Директор _____

Утверждаю:
Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) школьников за родительскую плату

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
Директор _____

Утверждаю:
Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	

Вариант 1

243/2017м	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	32
54-3с/2022н	Картофель отварной с маслом	120	2,42	5,148	19,04	133	18
125/2017м	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	14
54-3гн/2022н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
701/2017 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
702/2010 м	Итого	470	14,2	18,648	63,95	484,23	70

Согласовано:
 Директор _____

Утверждаю:
 Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						
279/331/2017м	Тефтели с рисом запеченные в соусе 60/30	90	10,71	12,96	7,1	187,88	33
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	4,07	6,63	28,8	191,24	17
54-45Н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	14
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Итого	680	19,26	20,3	70,77	545,88	70

Согласовано:
 Директор _____



Утверждаю:
 Директор _____

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Вариант 3

295/332/2017М	Котлеты куриные с соусом сметанным с луком	90	10,18	11,33	7,07	147,85	35
203/2017М	Макароны отварные с маслом	120	4,32	3,91	26,23	157,44	12
54-ЭГН/2022Н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
701/2017 М	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Итого	470	19,12	15,87	71,57	485,49	70

Согласовано:
 Директор _____



Утверждаю:
 Директор _____

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	

Вариант 4

291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	47
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Итого	460	23,02	23,21	63,53	558,06	70

Согласовано:
 Директор _____

Утверждаю:
 Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Вариант 5

246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	9,19	11,48	5,6	162,48	30
128/2017м	Картофельное пюре	120	2,55	4,15	15,84	111,51	17
54-ЭГН/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Итого	680	16,36	16,26	59,71	454,19	70

Согласовано:
 Директор _____

Утверждаю:
 Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						

Вариант 7

289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	47
54-Згн/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Итого	460	18,97	16,02	68,92	498,71	70

Согласовано:
 Директор _____

Утверждаю:
 Директор _____



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Вариант 8

243/2017М	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	30
54-3с/2022Н	Картфель отварной с маслом	120	2,42	5,148	19,04	133	17
125/2017М	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
54-45гн/2022Н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
701/2017 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
702/2010 м	Итого	470	14,06	18,728	60,55	470,79	70

Согласовано:
 директор _____

Утверждаю:
 директор _____



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						

Вариант 9

271/2017м	Котлеты домашние с соусом 60/30	90	12,15	8,01	8,77	178,20	30
54-Эс/2022н	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	4,07	6,63	28,8	191,24	17
171/2017м	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
54-Эгн/2022н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
701/2017 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Всего	470	20,84	15,27	75,84	549,64	70

Согласовано:
 Директор _____

Утверждаю:
 Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Вариант 10							

291/2017М	Плов из пшители	200	18,54	22,5	28,66	391,3	47
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	3
	Итого	460	23,02	23,21	63,53	558,06	70
	Всего за 10 дней						
	Средний суточный рацион	509	18,811	18,7816	66,914	515,093	