

Согласовано:

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Дата

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

МЕНЮ 1-го дня

Наименование блюда	цена руб	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
174/2011 М		2	3	4	5	6	7
Каша вязкая молочная рисовая №174	25,09	200	5,6	9,6	40,7	273,5	
6/2011 М							
Масло порцией	10,00	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
п/г							
Печенье сахарное	8,00	25	0,7	0,2	6,6	33,4	
421/2016 К							
Чай с сахаром и лимоном	16,00	200	0,1	0,0	11,1	45,6	
701/2010 М							
Хлеб пшеничный	3,00	30	3,68	0,63	14,6	87,75	
338/2011 М							
Фрукты свежие (яблоко) №338	15,00	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>615</b>	<b>10,7</b>	<b>18,3</b>	<b>87,3</b>	<b>574,7</b>	<b>470-587,5</b>
			15,4-19,25		15,8-19,75	67-83,75	

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

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. ФГФУ НИЦД 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.



МЕНЮ 2-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>							
ТТЖ №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	9,00	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
443/2004 Л Плов с курицей	43,09	200	20,4	25,3	36,5	454,4	
376/2011 М Чай с сахаром №376	15,00	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	
п/г Вафли	7,00	30	5,1	5,3	26,1	17,4	
703/2010 М Хлеб пшеничный	3,00	30	3,68	0,63	14,6	87,75	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>535</b>	<b>30,2</b>	<b>31,3</b>	<b>97,3</b>	<b>644,6</b>	

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

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. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



МЕНЮ 3-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	8,00	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
488/2004 Л Птица, тушеная в соусе с овощами №488	38,09	180	15,0	20,2	13,0	296,3	
15/2011 М Масло поршней	10,00	10	0,1	7,3	0,1	66,1	
377/2011 М Чай с лимоном №377	16,00	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	
701/2010 М Хлеб пшеничный	5,00	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>522</b>	<b>19,9</b>	<b>27,9</b>	<b>57,7</b>	<b>564,5</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2011. - 54с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД 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.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



МЕНЮ 4-го дня

Наименование блюда	цена руб	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>2 ЗАВТРАК</b>						
454/2004П Котлеты по Хлыновски	39,09	100	16,0	22,0	14,6	319,5
587/2004 П Соус томатный	7,00	20	0,1	0,5	1,0	8,8
203/2011 М Макароны изделия отварные №203	14,00	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685/2004 П Чай с сахаром каркаде №685	15,00	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М Хлеб пшеничный	2,00	20	1,5	0,12	9,7	45,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>505</b>	<b>23,3</b>	<b>28,3</b>	<b>73,6</b>	<b>641,1</b>

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

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. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр зорювья детей, 2016. - 560 с.

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



МЕНЮ 5-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	29,09	150/10	9	15,9	50,4	291,4
15/2011 М Масло порцией	10,00	10	0,1	7,3	0,1	66,1
376/2011 М Чай с сахаром №376	15,00	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М Булочка	11,00	40	3,2	3,3	17,8	113,2
338/2011 М Хлеб пшеничный	2,00	20	1,5	0,12	9,7	45,9
Фрукты свежие (яблоко) №338	10,00	100	0,4	0,4	9,5	45,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>545</b>	<b>14,2</b>	<b>26,9</b>	<b>102,4</b>	<b>621,5</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 54с.

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., Тугельян В.А.



МЕНЮ 6-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Каша вязкая молочная из риса и пшени	27,09	200	5,5	6,5	34,7	220,7	
Дружба с маслом №175							
175/2011 М							
Сыр (порциями) №15	14,00	10	2,7	2,7	0,0	35,3	
15/2011 М							
Чай с лимоном №377	16,00	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9	
377/2011 М							
Хлеб пшеничный	5,00	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
701/2010 М							
Фрукты свежие (яблоко) №338	15,00	150	0,6	0,6	14,3	68,4	
338/2011М							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>632</b>	<b>12,6</b>	<b>10,1</b>	<b>88,4</b>	<b>501,1</b>	

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

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. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



МЕНЮ 7-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
80/330/2011 М	41,09	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	16,00	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	16,00	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	4,00	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,3</b>	<b>24,1</b>	<b>77,4</b>	<b>618,8</b>

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГУ НИЗД 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., Тугельян В.А.





МЕНЮ 8-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>			4	5	6	7
437/2004 Глизи	40,09	50/50	18,9	20,8	2,7	273,9
518/2004 П Картофель отварной с маслом №518	18,00	150	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М Чай с сахаром №376	15,00	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М Хлеб пшеничный	4,00	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>60,9</b>	<b>569,2</b>

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

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. ФГФУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДМП / 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., Тугельян В.А.



МЕНЮ 9-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
2						
247/2011 Л Рыба тушеная с овощами	40,09	100	11,7	5,94	8,94	126
304/2011 М Рис отварной №304	18,00	150	3,8	5,4	38,9	219,3
376/2011М Чай с сахаром №376	15,00	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М Хлеб пшеничный	4,00	40	3,0	0,2	19,5	91,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>505</b>	<b>20,5</b>	<b>15,5</b>	<b>86,0</b>	<b>565,5</b>

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

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. ФГФУ НИЦД 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.



МЕНЮ 10-го дня

Наименование блюда	Цена руб	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал
			Б	Ж	У		
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
ТТК №1,2,3,4,5 Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, помидор соленый, свегла отварная)	9,00	60	0,9	0,1	5,3	25,7	
488/2004 Л Птица, тушеная в соусе с овощами №488	38,09	150	12,7	16,9	10,8	246,9	
376/2011 М Чай с сахаром №376	15,00	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	
338/2011 М Фрукты свежие (яблоко) №338	10,00	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
701/2010 М Хлеб пшеничный	5,00	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>575</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>64,7</b>	<b>492,3</b>	

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДип / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурхин И.М., Тугельян В.А.



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

Норма завтрака по СанПиН 2009г. 25% ± 5%	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	197,4	225,2	795,8	5 793,3
	19,7	22,5	79,6	579,3
	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
500				

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

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 НИЗД 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

