



Директор
ГРБЗ Эроловича И. Д.

Перспективное



Корсаков Е Ю

Data

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ

МЕНЮ 1-го дня

43 5A

МЕНЮ 2-го дня

43

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	порции	вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого	500	18,20	17,30	59,00	466,10
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
132/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
280/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша ячневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	710	30,8	33,5	131,6	946,1
	Всего		49,00	50,80	190,58	1412,20

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
268/2011 М	Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	90	14,4	19,8	13,1	287,6
224/2004 Л	Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	505	19,4	32,1	53,9	584,0
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3
443/2004 Л	Плов с мясом №443	150	10,8	14,25	34,05	313,5
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	820	19,4	18,1	108,5	678,9
	Всего		38,77	50,17	162,39	1262,94



МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
315/2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	9	10,15	50,4	291,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	515	12,5	10,8	94,2	488,2
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5
437/2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	800	24,4	23,9	108,3	745,3
	Всего		36,90	34,65	202,54	1233,50

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	6,5	34,7	220,7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
421/2016 К	Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	560	16,5	15,4	76,4	515,9
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
132/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
307/2016 К	Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6
341/2016 К	Каша пшеничная рассыпчатая №341К	150	7,5	5,6	31,3	199,0
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:	810	28,0	25,6	128,6	827,4
	Всего		44,51	40,96	204,98	1343,30

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
80/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	532	23,3	24,1	77,4	618,8



ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8
138/2004 Л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	2,0	1,9	16,5	91,9
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,9	22,5	14,4	329,2
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	800	23,2	19,6	100,5	672,7
	Всего		46,50	43,70	177,90	1291,50



МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
307/2016 К	Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1
363/2016 К	Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	525	17,3	15,6	72,4	501,1
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2
268/2011 М	Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	90	14,4	19,8	13,1	287,6
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
248/2011 М	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	770	27,7	30,2	118,3	855,8
	Всего		46,00	45,80	190,70	1356,90

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
247/2011 Л	Рыба тушенная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
304/2011 М	Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3
421/2016 К	Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	515	20,5	15,5	86,0	565,5
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
101/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
289/2011 М	Рагу из птицы №289	200	16,9	19,5	18,5	317,1
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	710	29,5	24,9	111,4	787,0
	Всего		50,04	40,36	197,43	1352,46

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
2		3				7
ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	500	17,8	17,7	64,7	492,3
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3
492/2004 Л	Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,4
699/2004 Л	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	750	24,7	24,1	104,1	743,1
ВСЕГО			42,50	41,80	168,84	1235,40

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	167,0	171,7	683,9	4 977,5
Среднее значение за период	13,9	14,3	57,0	497,8
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	470-587,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ОБЕДЫ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	261,6	247,6	1 126,4	7 755,0
Среднее значение за период	21,8	20,6	93,9	775,5
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи 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. ФГБУ 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.

