

Согласовано директор МКОУ "Приморская СШ"


/Л.И. Чижова/
31.08.2022

директор ООО "Бизнес консалтинг"


/Е.Ю. Кортоножко/
31.08.22 Дата


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

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
587/2004 Л	Соус томатный	20	0,5	0,9	1,7	17,6
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	14,6	19,1	13,5	284,7
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	770	29,8	31,3	105,3	823,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	1,8	5,5	7,8	87,9
313	Котлета рыбная	100	14,09	6	12,93	205,031
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	23,85	181,5
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	775	25,3	20,2	100,1	740,1

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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
313	Котлеты, биточки мясные рубленные с соусом	100/20	13,4	18,5	13,4	273,5
341/2016 К	Каша ячневая	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	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	790	28,3	33,0	113,2	846,5

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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 курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	710	27,8	29,2	92,9	753,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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
307	Тефтели с соусом	100/30	12,5	12,5	14,1	217,8
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	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	790	27,2	23,4	121,6	814,0

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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
313	Котлеты, биточки мясные рубленные с соусом	100/20	13,4	18,5	13,4	273,5
302/2011М	Каша пшеничная	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	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	790	30,9	34,0	125,0	906,9

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
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	16,7	22,4	14,4	328,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	710	25,8	25,4	86,7	690,4

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	100	14,6	19,1	13,5	284,7
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
	Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:	780	27,9	29,5	118,7	852,9

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			4	5	6	7
	2	3				
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	710	28,8	25,2	97,6	740,2

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор 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 из птицы	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	30	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	710	29,1	29,5	106,0	808,4

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

	Пищевые вещества	Энергетическая ценность,			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	186,9	207,9	797,8	5 819,8	
	18,7	20,8	79,8	582,0	
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
ОБЕДЫ**

	Пищевые вещества	Энергетическая ценность,			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	280,8	280,7	1 067,1	7 976,0	
	28,1	28,1	106,7	797,6	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	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. 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.