

10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий

Утверждает: _____
 Общество с ограниченной ответственностью
 «СоязПродукт»
 ОГРН 1197748340044
 Москва, Митяевский проезд, д. 10/1

Директор: _____

Согласовано: _____
 Директор: _____

Согласовано: _____
 Директор: _____

Согласовано: _____
 Директор: _____

Присутствие, наименование блюда

1 день

Присутствие, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	250	7,30	15,10	43,30	383,75	54-16к	2017м
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	50	1,38	0,40	13,20	66,80	703	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	10,37	42,31	54-27н	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,50	24,16	116,90	701	2010н
Итого за прием пищи:	550	12,82	16,00	91,03	609,76		

10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий
 классы 5-11 классов (малообеспеченные)

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	100	1.3	4.5	7.6	76.0	54-133	2017н	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	17.70	23.60	57.60	504.30	458	2017н	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	260	0.20	0.60	15.00	58.00	54-2нн	2022н	
Итого за прием пищи:	550	3.94	0.5	24.16	116.9	701	2010н	
		34.04	39.50	117.86	960.80			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ СОТЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	3,6	2,1	42,4	24	2017М
ДЛЮВ ИЗ ПТИЦЫ	250	17,36	13,55	29,50	306,00	54+12М	2017М
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,49	0,00	23,76	97,20	54+1М	2022М
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,94	0,5	24,16	116,М	701	2010М
Итого за прием пищи:	560	22,39	17,69	79,49	562,52		

10-ти дневное меню для организационно-бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий (малообеспеченные)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,76	4,95	3,80	105,00	299	2017ж
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,94	7,00	27,25	183,00	128	2010ж
ЧАЙ КАРКАМЕ С САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022ж
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010ж
Итого за пример пищи:	550	18,94	12,45	70,41	464,90		

4 день

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ КУРИНАЯ	90	8,60	10,40	6,80	158,30	246	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,30	4,54	32,83	193,50	203	2017м
КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ ОВОЩНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)	60	1,86	0,12	3,9	24,1	101	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,00	20,40	84,30	544-1м	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,92	0,5	24,12	116,8	701	2010м
Итого за прием пищи:	550	20,08	15,56	88,05	577,02		

10-тидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250	6,6	7,16	31,52	217,7	54-28к	2017м
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	3	2017м
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,66	15,94	100,60	54-23гн	2022н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м
Итого за прием пищи:	570	15,49	17,30	78,73	537,02		2017м

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)							
	100	0,68	0,2	1,4	8,3	70/71	2017м
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ							
	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	2017м
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
	50	3,94	0,5	24,16	116,9	701	2010к
Итого за прием пищи:	550	16,74	18,8	85,86	488,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.68	0.2	1.4	8.3	70/71	2017M	
ГРЕЧКА ПО-КУТЯЧЕСКИ С МЯСОМ	200	17.70	23.60	57.60	504.30	458	2017M	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.30	0.00	15.20	60.00	54-57M	2022M	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.37	0.30	14.49	70.90	701	2010M	
Итого за прием пищи:	550	21.05	24.06	88.69	643.50			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ 150/20	170	20.62	9.4	65.7	348.5	404	2017н
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.60	0.60	14.30	68.40	338	338
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200	0.20	0.00	9.20	42.00	54-65нн	2022н
АЙДО БАРЕНОЕ	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209	2017н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	6.56	0.8	40.26	194.83	701	2010н
Итого за прием пищи:	560	33.06	15.40	129.77	716.73		

Итого дневное меню по примерному меню

Итого	г	б	ж	у	ккал
Итого за период	83,44/106,32	91,81/105,01	394,9/381,58	2807,27/2513,87	
Среднее значение за период	16,7/21,26	18,23/21,0	78,98/63,71	561,45/502,76	
Соотношение пищевых веществ	1	1	4		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт. 2017. - 545с.

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт. 2011. - 584с.