



Согласовано:
 Директор МБОУ *Сорокина*
Е. Ю. Кортоножко

тверждаю
 Директор ООО "Питания"
 / Кортоножко Е. Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет из малообеспеченных семей (Завтрак) и с ОВЗ (Обед) в МБОУ

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1
15/2011 М	Сыр (поршиями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:		10,7	10,2	69,6	414,5
ОБЕД						
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
294/2011 М	Котлеты рубленные из птицы №294	90/5	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
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:		26,6	29,5	93,7	745,7
	Всего		37,26	39,66	163,30	1160,20

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
443/2004 Л	Плов с мясом №443	150	10,8	14,25	34,05	313,5
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:		12,4	14,4	58,6	418,7
ОБЕД						
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	1,8	5,5	7,8	87,9
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
518/2004 Л	Картофель отварной 518	150	3,1	7,4	21,6	164,8
348/2011 М	Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:		19,6	19,3	82,2	570,5
	Всего		31,98	33,71	140,81	989,22

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	порции	вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
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	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого	500	14,38	17,02	35,52	354,42
ОБЕД						
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
341/2010 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
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	710	26,2	33,1	107,3	805,6
	Всего		40,58	50,12	142,80	1160,02

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	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
605/2004 Л	Чай с сахаром варкале №605	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						
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
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	820	14,8	17,7	78,9	538,4
	Всего		34,17	49,77	132,79	1122,44

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	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
378/2011 М	Чай с сахаром №378	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	875	3,5	10,3	74,9	396,6
ОБЕД						
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5
492/2004 Л	Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8
348/2011 М	Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	15,5	79,2
	Итого за прием пищи:	700	24,4	23,9	108,3	745,3
	Всего		26,90	34,17	183,22	1141,92

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	150	4,1	4,9	26,0	165,5
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	560	16,8	15,4	76,4	515,0
ОБЕД						
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
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	810	23,8	25,2	96,3	677,2
	Всего		40,31	40,56	172,68	1193,10

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	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	532	23,3	24,1	77,4	572,8
ОБЕД						
138/2004 Л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	2,0	1,9	16,5	91,9
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	750	23,2	19,6	100,5	672,7
	Всего		46,50	43,70	177,90	1245,52

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
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	525	15,8	15,5	62,6	455,1
ОБЕД						
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
699/2004 Л	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	93,0
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	770	25,9	30,2	106,8	797,8
	Всего		41,68	45,72	169,42	1252,92

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Квал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
147/2011 Л	Рыба тушеная 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
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	515	20,5	15,5	86,0	565,5
ОБЕД						
101/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8
289/2011 М	Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	710	20,0	19,6	73,1	547,5
	Всего		40,50	35,10	159,10	1113,00

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Квал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
488/2004 Л	Птица, тушеная 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
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	500	14,3	17,0	35,3	352,1
ОБЕД						
135/2004 Л	Суп из овсяной №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3
492/2004 Л	Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8
248/2011 М	Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	700	24,7	24,1	104,1	743,1
	ВСЕГО		38,98	41,12	139,42	1095,22

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	149,7	171,5	630,3	4 629,8
Среднее значение за период	12,5	14,3	52,5	463,0
Норма завтрака по СанПиН 20%- 35% ± 5%	500	15,4-19,35	18,8-19,75	67-83,75

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ОБЕДЫ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	229,2	242,2	951,2	6 843,8
Среднее значение за период	19,1	20,2	79,3	684,4
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 646с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИИД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кумы - 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.