



Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет из малообеспеченных семей (Завтрак) и с ОВЗ (Обед) в МКОУ СШ № 4

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	200	5,6	9,6	40,66	273,46
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	40	7,4	0,6	48,6	229,9
	Итого за прием пищи:		15,8	12,9	104,1	598,0
ОБЕД						
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	250	5,75	4,4	15,2	117,8
294/2011 М	Котлеты рубленные из птицы №294	100/5	16,22	21,22	15	316,33
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,84	39,96	247,68
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого за прием пищи:		30,6	32,8	97,3	800,5
	Всего		46,33	45,62	201,32	1398,47

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
443/2004 Л	Пилов с мясом №443	200	14,4	19	45,4	418
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	Итого за прием пищи:		17,5	19,2	79,6	569,1
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	180	3,72	8,88	25,92	197,76
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:		19,8	20,7	74,0	550,2
	Всего		37,32	39,92	153,56	1119,26

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	порции	вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
468/2004 Л	Пшеница, тушеная в соусе с овощами №488	200	16,67	22,53	14,4	329,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	Итого	500	19,87	22,73	48,80	482,60
ОБЕД						
133/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
289/330/2011 М	Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	14	21,22	16,66	318,67
341/2016 К	Каша ячневая рассыпчатая №341К	180	7,32	5,76	33,36	213,84
379/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9
	Итого за прием пищи:	710	28,0	38,1	105,9	852,0
	Всего		47,87	60,86	154,70	1334,56

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
269/2011 М	Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	100	16	22	14,56	319,56
224/2004 Л	Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0
649/2004 Л	Чай с сахаром вариаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,24	19,4	91,8
	Итого за прием пищи:	505	22,5	34,4	65,1	661,9
ОБЕД						
135/2004 Л	Суп из овощей №135	250	1,88	3,75	11,13	85,38
443/2004 Л	Шлов с мясом №443	200	14,4	19	45,4	418
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	820	18,9	23,2	87,8	641,9
	Всего		41,38	57,69	152,89	1303,74

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	180/10	10,8	12,18	60,48	349,67
379/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	575	2,5	12,4	94,8	500,9
ОБЕД						
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	250	2	5	13	105,63
492/2004 Л	Шлов из птицы №492	200	20,3	25,33	36,53	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	700	24,4	23,9	108,3	745,3
	Всего		26,90	36,28	203,08	1246,17

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
179/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,46	6,53	34,67	220,67
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	16,5	15,4	76,4	515,9
ОБЕД						
132/2004 Л	Расcольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
307/2016 К	Тефтели с рисом №307К	180	9,012	6,67	37,56	238,8
341/2016 К	Каша пшеничная рассыпчатая №341К	150	7,5	5,6	31,3	199,0
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	810	22,5	23,4	120,6	737,6
	Всего		39,00	38,78	197,04	1253,45

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	100/30	14	21,22	16,66	318,67
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,32	5,76	33,36	213,84
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3	0,2	19,5	91,0
	Итого за прием пищи:	532	23,3	24,1	77,4	686,3
ОБЕД						
138/2004 Л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	3	2,375	20,62	114,88
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	19,6	22,53	14,4	329,2
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
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	1359,01

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	250/10	2,25	6,87	9,75	109,38
268/2011 М	Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	100	16	22	14,56	319,56
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,84	39,96	247,68
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	770	29,4	36,4	107,9	874,5
	Всего		45,13	51,93	170,49	1329,64

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 тушеная с овощами	120	14,4	7,13	10,73	151,2
304/2011 М	Рис отварной №304	180	4,56	6,48	46,68	263,16
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	250	5,75	4,4	15,2	117,8
289/2011 М	Рагу из птицы №289	200	16,93	19,47	18,53	317,07
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,4	16,5	79,3
	Итого за прием пищи:	710	26,3	24,3	65,0	573,4
	Всего		46,78	39,77	151,03	1138,87

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	200	19,6	23,53	14,4	329,2
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:	200	21,2	23,7	38,9	434,4
ОБЕД						
136/2004 Л	Суп из овощей №136	250	1,88	3,73	11,13	85,38
492/2004 Л	Плов из птицы №492	200	20,3	23,33	36,53	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,4	16,5	79,3
	Итого за прием пищи:	700	24,7	24,1	104,1	743,1
	ВСЕГО		45,88	46,78	143,02	1177,62

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	175,4	194,8	733,6	5 469,6
Среднее значение за период	14,6	16,2	61,1	547,0
Норма завтрака по СанПиН 20%- 28% + 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ОБЕДЫ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	246,7	266,4	971,4	7 191,1
Среднее значение за период	20,6	22,2	80,9	719,1
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% + 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,35

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин 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 ЦИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЭДиП / 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.: ДеЛин принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.