



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся в 1-4 классах
сентябрь - декабрь 2024 год

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
311/2010M	Каша молочная Дружба	205	6,170	8,500	32,400	232,0	37,30
15/2017	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7,20
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
/2017M	Печенье	40	4,670	9,040	21,110	124,00	17,30
377/2017M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,0	6,80
	Итого за прием пищи:	517	16,450	20,910	88,030	547,980	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
243/2017M	Сосиска отварная	60	6,660	18,660	0,240	196,8	39,85
203/2017M	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,630	6,090	31,980	205,50	15,80
101/2016K	Зеленый горошек конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	9,75
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
376/2017M	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,20
	Итого за прием пищи:	500	15,880	26,580	68,860	579,680	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
492/2004	Плов из мяса птицы	200	19,040	19,440	32,160	383,00	49,75
45/2017M	Салат из капусты с морковью	60	0,787	1,949	3,876	36,24	9,95
349/2017M	Комплот из сухофруктов	200	0,668	0,090	32,010	132,80	8,90
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
	Итого за прием пищи:	500	23,655	21,879	87,366	646,020	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
	2	3	4,000	5,000	6,000	7	
	ЗАВТРАК						
462/2004M	Тефтели с том. соусом	60/20	15,100	26,500	14,300	222,50	45,70
593/2010	Каша ячневая	150	4,45	4,38	25,5	161,27	7,85
349/2016K	Икра кабачковая конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	8,25
101/2016K	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,0	6,80
377/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
/2017M	Итого за прием пищи:	522	23,200	32,710	76,640	563,150	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2	3	4,000	5,000	6,000	7		
	ЗАВТРАК						
247/2011M	Рыба (минтай) тушеная с овощами и томатом	50/50	10,880	5,100	5,500	112,00	42,45
304/2017M	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,680	209,70	15,24
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
376/2017M	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,20
71/2017M	Овощи (свежие/соленые)	30	0,210	0,030	0,570	3,60	7,71
	Итого за прием пищи:	535	17,970	10,920	77,070	479,280	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2	3	4,000	5,000	6,000	7		
	ЗАВТРАК						
120/2010M	Каша овсяная	200	7,16	10,5	28,9	239	32,95
3/2010M	Бутерброд с сыром	40/15	10,26	10,51	32,26	270	17,75
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
/2017	Вафля	30	3,103	3,000	19,080	129,60	11,10
377/2017M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	6,80
	Итого за прием пищи:	547	23,813	24,430	114,760	794,580	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2	3	4,000	5,000	6,000	7		
	ЗАВТРАК						
489/2004M	Рагу из птицы и овощами	200	10,100	7,840	15,500	248,0	52,65
101/2016K	Зеленый горошек конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	9,75
/2017M	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	9,00
376/2017M	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,20
	Итого за прием пищи:	505	15,270	9,870	61,800	472,380	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2	3	4,000	5,000	6,000	7		
	ЗАВТРАК						
454/2004M	Котлета по Хлыновски с соусом	60/30	13,580	11,170	14,480	223,25	45,11
171/2017M	Каша пшеничная	150	1,050	0,500	39,230	267,00	8,44
101/2016K	Икра кабачковая конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	8,25
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
377/2017M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	6,80
	Итого за прием пищи:	532	18,280	13,500	90,550	669,630	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
2	3	4,000	5,000	6,000	7		
	ЗАВТРАК						
492/2004	Плов из мяса птицы	200	19,040	19,440	32,160	383,00	49,75
45/2017M	Салат из капусты с морковью	60	0,787	1,949	3,876	36,24	9,95
349/2017M	Компот из сухофруктов	200	0,668	0,090	32,010	132,80	8,90
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
	Итого за прием пищи:	500	23,655	21,879	87,366	646,020	74,60
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
			4,000	5,000	6,000		
	ЗАВТРАК				7		
437/2010/М	Гуляш из птицы	50/50	13,700	13,400	2,800	187,00	49,52
297/2010М	Каша пшеничная	150	6,260	4,630	26,080	165,80	8,17
71/2017М	Овощи (свежие/соленые)	30	0,210	0,030	0,570	3,60	7,71
/2017М	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
378/2017М	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,20
	Итого за прием пищи:	535	23,400	18,480	63,770	510,380	74,60
	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
ЗАВТРАК**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	201,573	201,158	816,212	5 909,1	
	20,157	20,116	81,621	590,910	
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2017. - 344 с.

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. Скуржих И.М., Тутельян В.А.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.