



Согласовано:  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 Т.Г. Крахмалец



ИП Сошнягина О.В.  
 Сошнягина О.В.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся из многодетных семей сентябрь - декабрь 2024 год (завтрак)

МЕНЮ 1-го дня

2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА	
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>			4,000	5,000	6,000	7		
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>517</b>	<b>16,450</b>	<b>20,910</b>	<b>88,030</b>	<b>547,980</b>	<b>74,60</b>
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

2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА	
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>			4,000	5,000	6,000	7		
243/2017M	Сосиска отварная	60	6,660	18,660	0,240	196,8	39,85	
203/2017M	Макароны 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,880</b>	<b>26,580</b>	<b>68,860</b>	<b>579,680</b>	<b>74,60</b>
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

2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА	
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>			4,000	5,000	6,000	7		
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>23,655</b>	<b>21,879</b>	<b>87,366</b>	<b>646,020</b>	<b>74,60</b>
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

2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА	
			Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>			4,000	5,000	6,000	7		
462/2004M 593/2010	Тефтели с том. соусом	60/20	15,100	26,500	14,300	222,50	45,70	
349/2016K	Каша ячневая	150	4,45	4,38	25,5	161,27	7,85	
101/2016K	Икра кабачковая конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	8,25	
377/2017M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,0	6,80	
/2017M	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>522</b>	<b>23,200</b>	<b>32,710</b>	<b>76,640</b>	<b>563,150</b>	<b>74,60</b>
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							
2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			4,000	5,000	6,000	7	
247/2011М	Рыба (минтай) тушеная с овощами и томатом	50/50	10,880	5,100	5,500	112,00	42,45
304/2017М	Рис отварной	150	3,650	5,370	36,680	209,70	15,24
/2017М	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
376/2017М	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,20
71/2017М	Овощи (свежие/соленые)	30	0,210	0,030	0,570	3,60	7,71
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>17,970</b>	<b>10,920</b>	<b>77,070</b>	<b>479,280</b>	<b>74,60</b>
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							
2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			4,000	5,000	6,000	7	
120/2010М	Каша овсянная	200	7,16	10,5	28,9	239	32,95
3/2010М	Бутерброд с сыром	40/15	10,26	10,51	32,26	270	17,75
/2017М	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
377/2017М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	6,80
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>547</b>	<b>23,813</b>	<b>24,430</b>	<b>114,760</b>	<b>794,580</b>	<b>74,60</b>
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							
2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			4,000	5,000	6,000	7	
489/2004М	Рагу из птицы и овощами	200	10,100	7,840	15,500	248,0	52,65
101/2016К	Зеленый горошек конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	9,75
/2017М	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	140,98	9,00
376/2017М	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,00	3,20
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>505</b>	<b>15,270</b>	<b>9,870</b>	<b>61,800</b>	<b>472,380</b>	<b>74,60</b>
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							
2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			4,000	5,000	6,000	7	
454/2004М	Котлета по Хлыновски с соусом	60/30	13,580	11,170	14,480	223,25	45,11
171/2017М	Каша пшеничная	150	1,050	0,500	39,230	267,00	8,44
101/2016К	Икра кабачковая конс	30	0,360	1,410	2,320	23,4	8,25
/2017М	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
377/2017М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,00	6,80
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>532</b>	<b>18,280</b>	<b>13,500</b>	<b>90,550</b>	<b>669,630</b>	<b>74,60</b>
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							
2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	ЦЕНА
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			4,000	5,000	6,000	7	
492/2004	Плов из мяса птицы	200	19,040	19,440	32,160	383,00	49,75
45/2017М	Салат из капусты с морковью	60	0,787	1,949	3,876	36,24	9,95
349/2017М	Компот из сухофруктов	200	0,668	0,090	32,010	132,80	8,90
/2017М	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>500</b>	<b>23,655</b>	<b>21,879</b>	<b>87,366</b>	<b>646,020</b>	<b>74,60</b>
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	7		
	<b>ЗАВТРАК</b>		4,000	5,000	6,000	7		
437/2010/М	Гуляш из птицы							
297/2010М	Каша пшеничная	50/50	13,700	13,400	2,800	187,00	49,52	
71/2017М	Овощи ( свежие/соленые)	150	6,260	4,630	26,080	165,80	8,17	
12017М	Хлеб пшеничный	30	0,210	0,030	0,570	3,60	7,71	
376/2017М	Чай с сахаром	40	3,160	0,400	19,320	93,98	6,00	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	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
Норма завтрака по СанПиН 20%- 25%, ± 5%	20,157	20,116	81,621	590,910
	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делипринт, 2017. - 544 с.
- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур 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.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.