

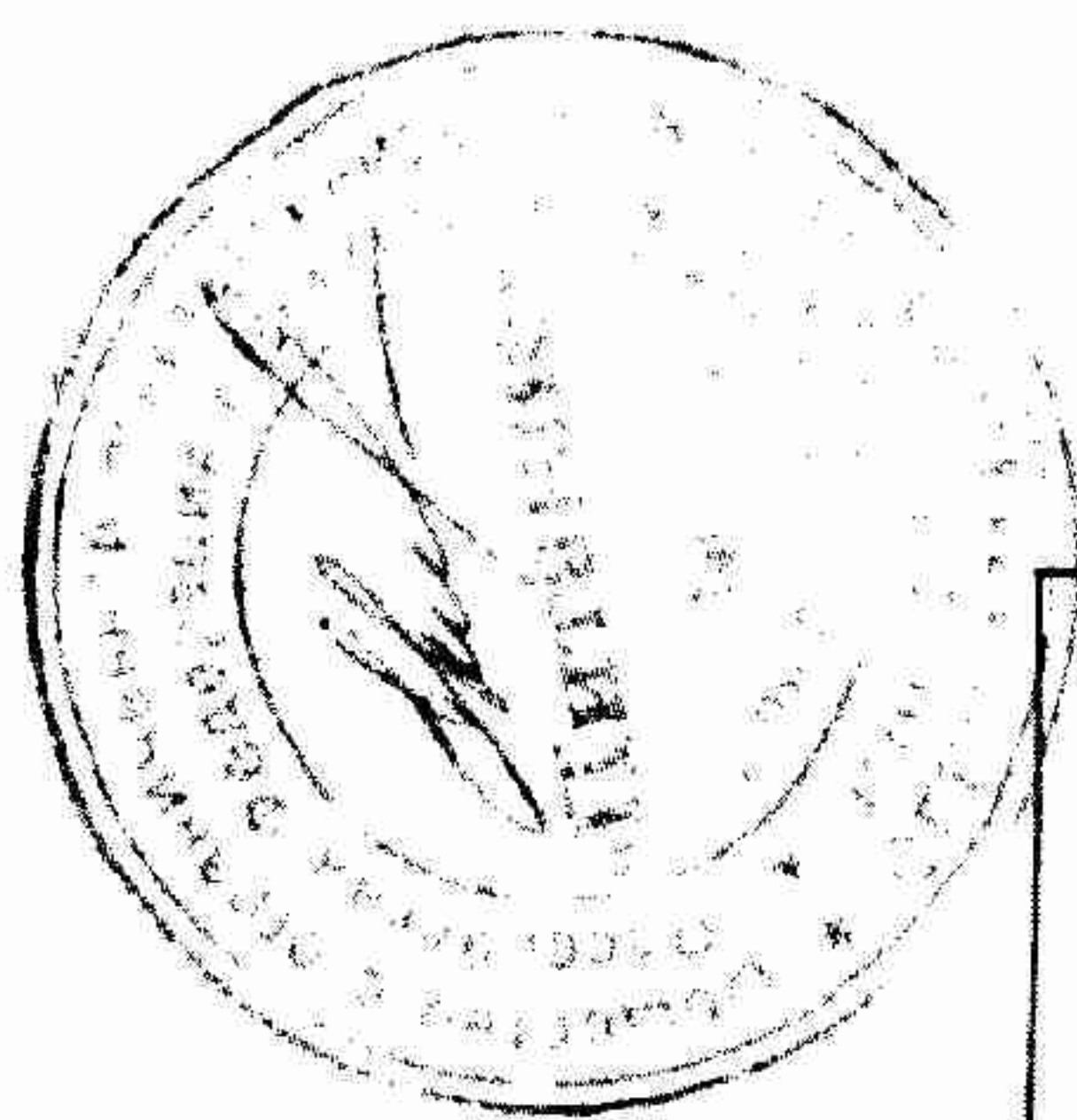
Согласовано:

МКОУ "Буревостранцевская СШ"
Директор (И.В. Николаева)

Директор ООО Питания
Е.Ю. Кортоножко
Кортоножко Е.Ю.
Дата _____

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки и обеды) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Директор *С.С. Николаев*

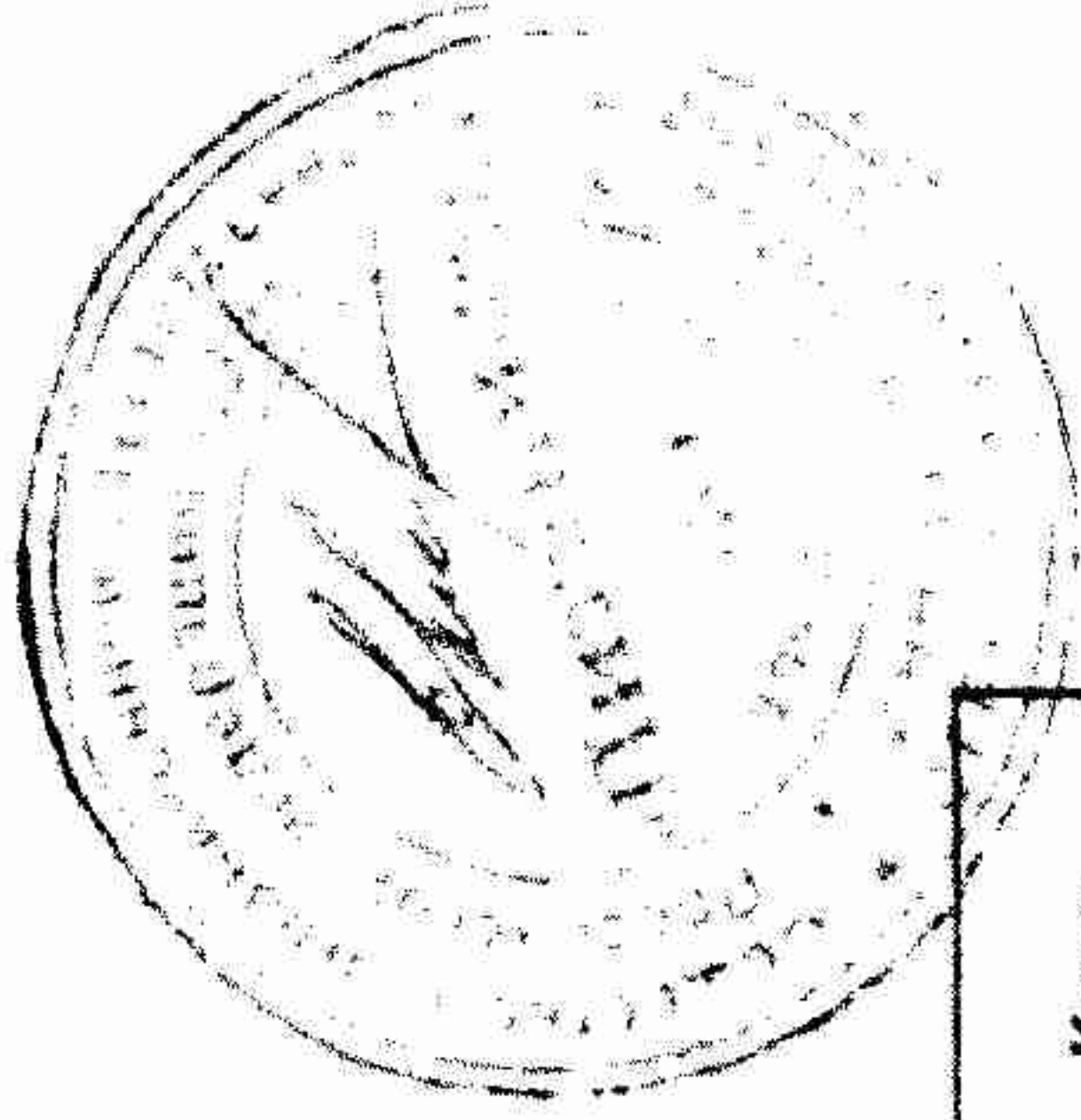


МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
	ЗАВТРАК	3					7
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	25,09	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1
п/т	Печенье сахарное	25	8,00	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	16,00	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	15,00	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	615	77,09	10,7	18,3	87,3	574,7
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	5,00	0,9	0,1	5,3	25,7
102/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	9,00	4,6	4,4	15,2	117,8
587/2004 Л	Соус томатный	20	4,00	0,5	0,9	1,7	17,6
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	90	39,09	14,6	19,1	13,5	284,7
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	13,00	5,5	5,7	33,3	206,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	4,00	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,4	0,9	8,7	54,5
702/2010 М	Хлеб ржано -пшеничный	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	760	77,09	29,8	31,3	105,3	823,7
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Директор

[Signature] Е.С. Николаева

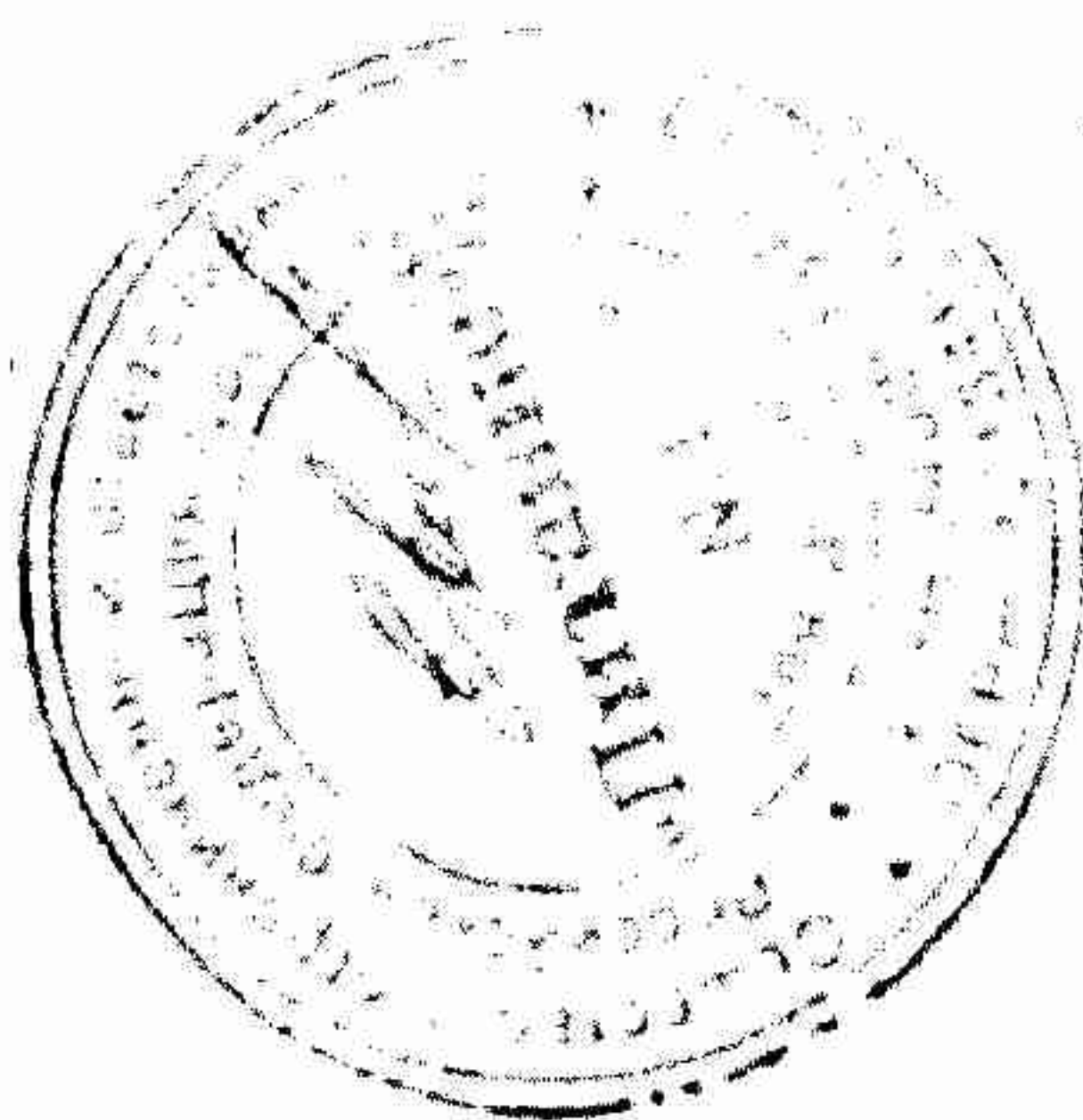


МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
	2	3		4	5	6	7
	ЗАВТРАК						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9,00	0,9	0,1	5,3	25,7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	43,09	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	7,00	0,4	0,5	14,1	25,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75
	Итого за прием пищи:	535	77,09	25,5	26,5	85,3	652,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

ОБЕД							
	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	7,00	0,9	0,1	5,3	25,7
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	12,00	1,8	5,5	7,8	87,9
313	котлета рыбная	100	36,09	14,09	6	12,93	205,031
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	150/5	13,00	3	7,65	23,85	181,5
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00	1,3	0,2	8,2	39,6
	Итого за прием пищи:	775	77,09	25,3	20,2	100,1	740,1

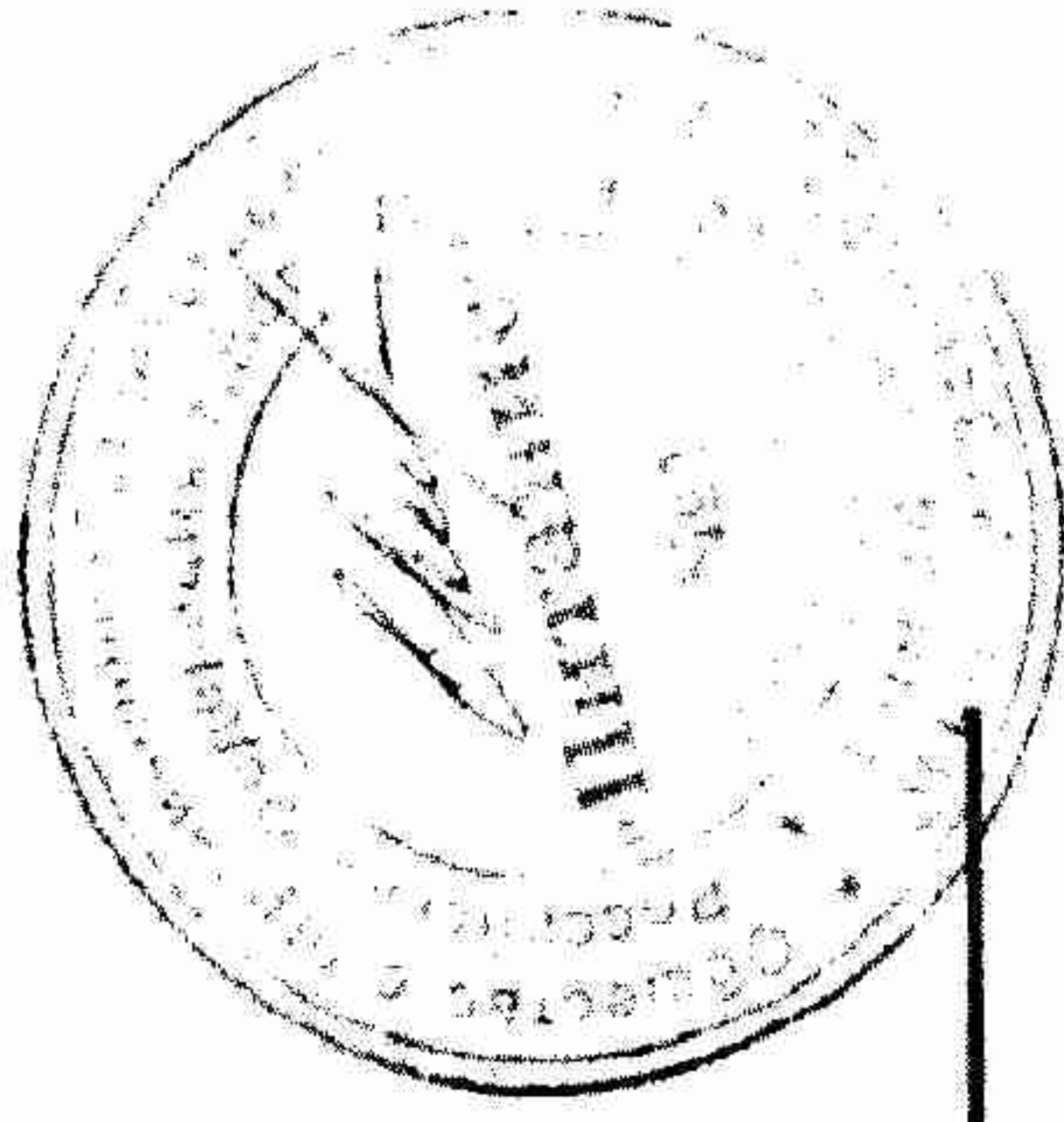
Директор  Е.С. Кучаева



МЕНЮ 3-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества								
				Б	Ж	У	Ккал	вещества				
								4	5	6	7	
	2 ЗАВТРАК	3										
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	8,00	0,9	0,1	5,3	25,7					
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	180	38,09	15,0	20,2	13,0	296,3					
15/2011 М	Масло поршней	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1					
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,0	61,6					
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3	114,8					
	Итого за прием пищи:	522	77,09	19,9	27,9	57,7	564,5					
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5					
	ОБЕД											
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	6,00	0,9	0,1	5,3	25,7					
132/2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	11,00	2,7	8,6	16,38	129					
313/	Котлеты, биточки мясные рубленые с соусом	90/20	39,09	13,4	18,5	13,4	273,5					
341/2016 К	Каша ячневая	150	12,00	6,1	4,8	27,8	178,2					
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	4,00	0,2	0,2	27,5	112,7					
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75					
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2	39,6					
	Итого за прием пищи:	780	77,09	28,3	33,0	113,2	846,5					

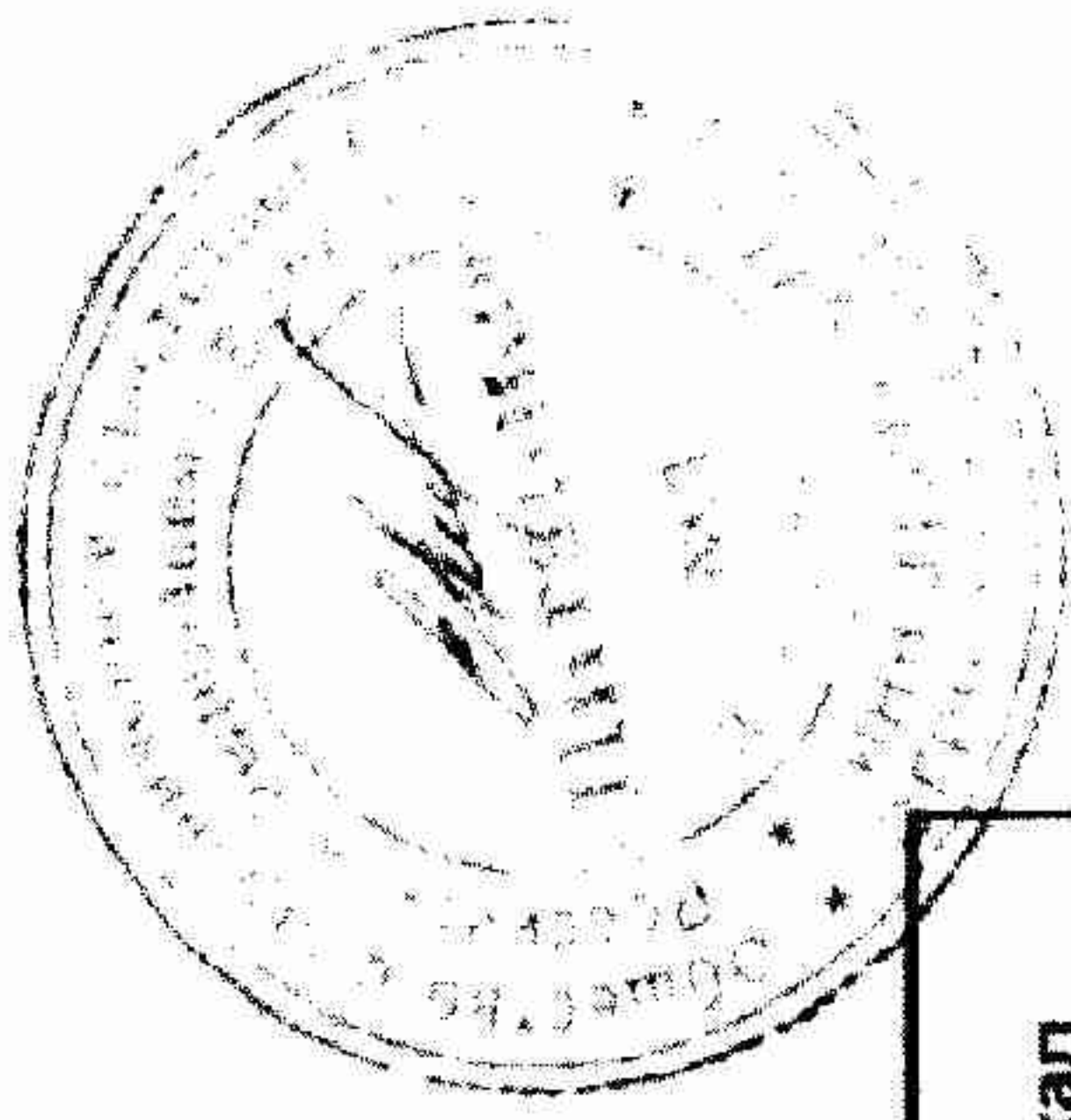
Директор  Е.С. Николаева



МЕНЮ 4-го дня

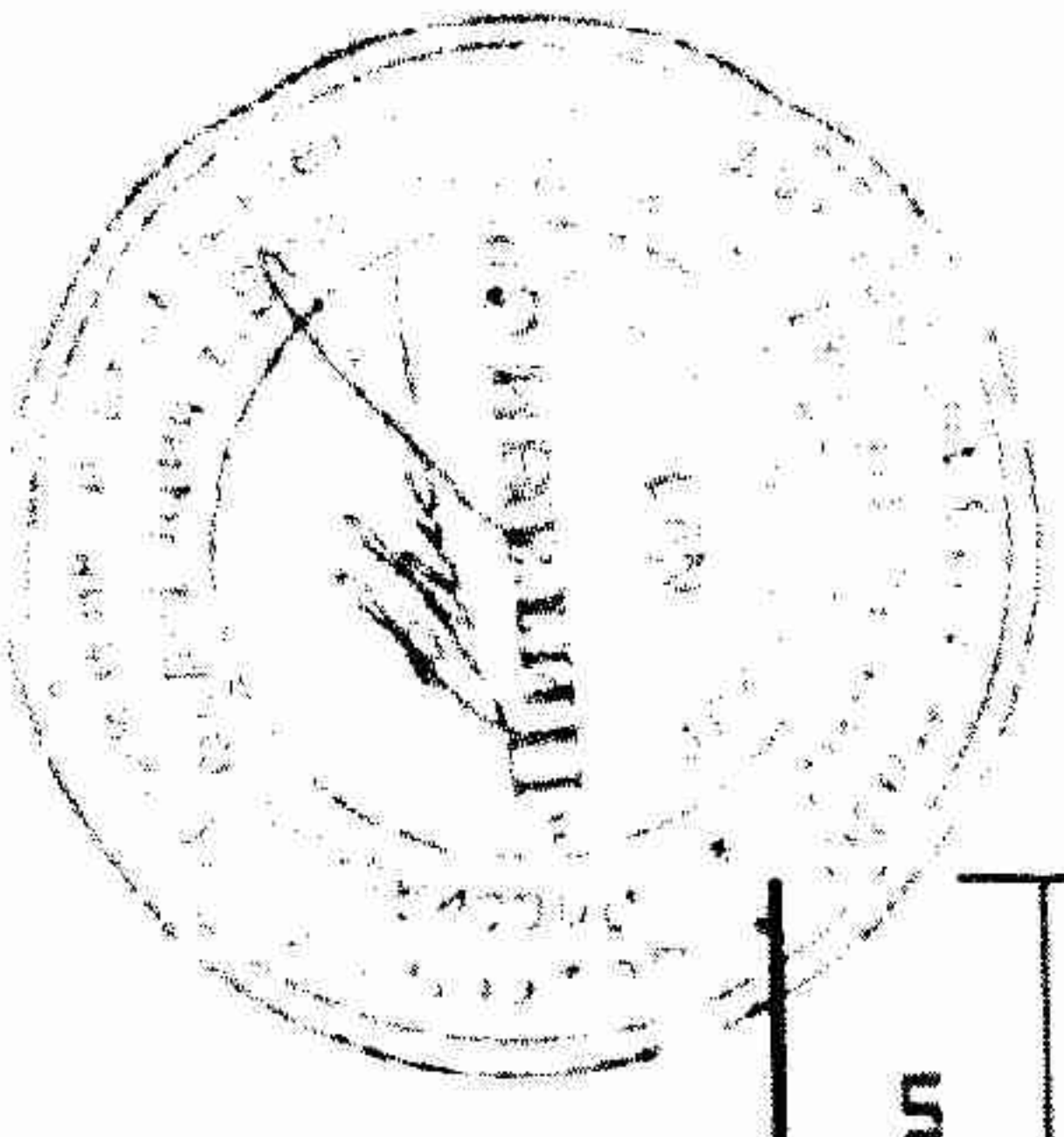
	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						Ккал	
				Б		Ж		У			
				4	5	5	6	6	7		
	2	3									
	ЗАВТРАК										
294/2011 М	котлета рубл из птицы 294	100	39,09	16,2	21,2	15,0				316,3	
587/2004 Л	Соус томатный	20	7,00	0,5	1,0	1,7				17,6	
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	14,00	5,5	5,7	33,3				206,4	
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	15,00	0,2	0,0	15,0				60,5	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,5	0,12	9,7				45,9	
	Итого за прием пищи:	505	77,09	23,9	28,0	74,7				646,7	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5	
	ОБЕД										
ГТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9,00	0,9	0,1	5,3				25,7	
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	12,00	1,5	3,0	8,9				68,3	
443/2004 Л	Плов с курицей	200	44,09	20,4	25,3	36,5				454,4	
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	7,00	0,0	0,0	19,4				77,4	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6				87,75	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	1,3	0,2	8,2				39,6	
	Итого за прием пищи:	710	77,09	27,8	29,2	92,9				753,2	
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5	

Директор *Е.С. Николаева*



МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
	2	3					7
	ЗАВТРАК						
315/2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	29,09	9	15,9	50,4	291,4
15/2011 М	Масло порцией	10	10,00	0,1	7,3	0,1	66,1
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Булочка	40	11,00	3,2	3,3	17,8	113,2
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,5	0,12	9,7	45,9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	545	77,09	14,2	26,9	102,4	621,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	6,00	0,9	0,1	5,3	25,7
82/2011 М	Борщ с капустой и картофелем №82	200	12,00	1,6	4,0	10,4	84,5
307	тефтели с соусом	100/30	37,09	12,5	12,5	14,1	217,8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	13,00	5,5	5,7	33,3	206,4
348/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,00	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	790	77,09	27,2	23,4	121,6	814,0



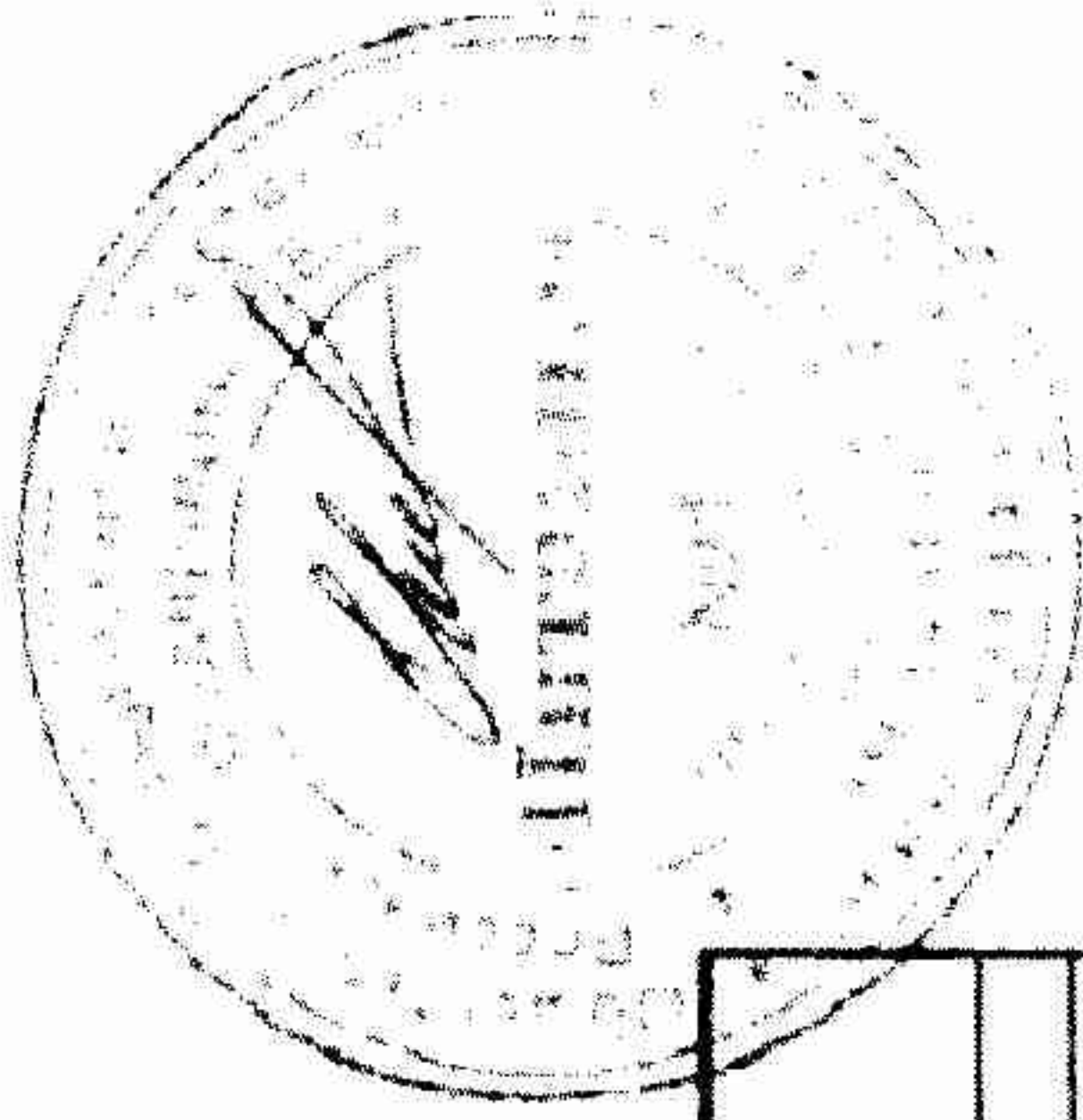
Директор *Е.С. Николаев*

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У		
						4	5	
	2	3						
	ЗАВТРАК							
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	27,09	5,5	6,5	34,7	220,7	
15/2011 М	Дружба с маслом №175	10	14,00	2,7	2,7	0,0	35,3	
377/2011 М	Сыр (порциями) №15	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,1	61,9	
701/2010 М	Чай с лимоном №377	50	5,00	3,7	0,3	24,3	114,8	
338/2011М	Хлеб пшеничный	150	15,00	0,6	0,6	14,3	68,4	
	Фрукты свежие (яблоко) №338	632	77,09	12,6	10,1	88,4	501,1	
	Итого за прием пищи:	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%							
	ОБЕД							
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	6,00	0,9	0,1	5,3	25,7	
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	11,00	2,7	8,6	16,38	129	
313/	Котлеты, биточки мясные рубленые с соусом	90/20	39,09	13,4	18,5	13,4	273,5	
302/2011М	Каша пшеничная	150	12,00	7,5	5,6	31,3	199,0	
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	4,00	0,2	0,2	27,5	112,7	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	2,5	0,4	16,5	79,2	
	Итого за прием пищи:	780	77,09	30,9	34,0	125,0	906,9	

Директор

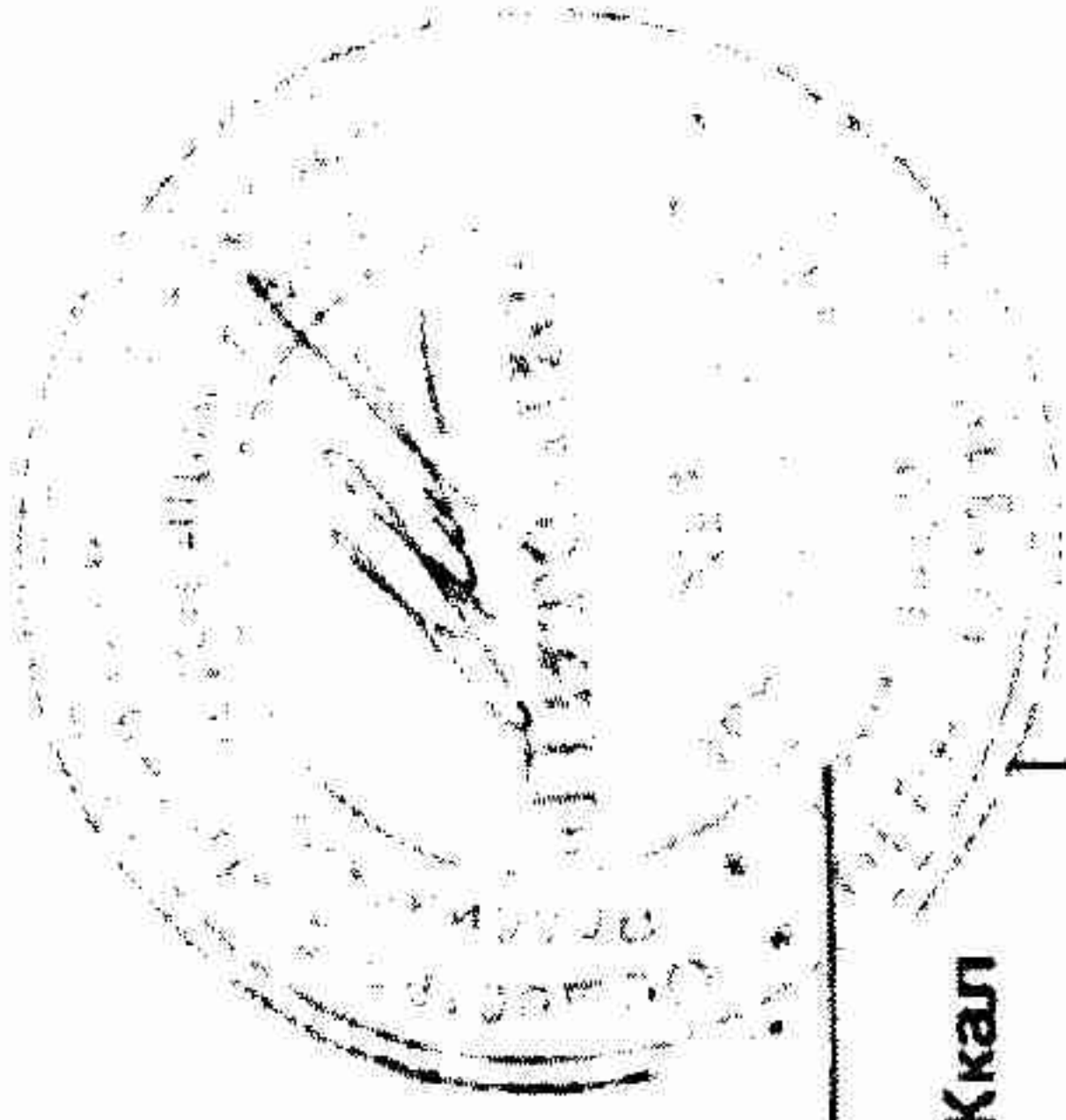
С.С. Николаева



МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества			Ккал
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
	2	3					7
	ЗАВТРАК						
313/	Котлеты, биточки мясные рубленые	100	34,09	12,9	17,6	11,7	255,9
587/2004 Л	Соус томатный	20	7	0,5	1,0	1,7	17,6
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	16,00	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	16,00	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	522	77,09	22,7	23,6	75,8	605,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	ОБЕД						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	10,00	0,9	0,1	5,3	25,7
138/2004 Л	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	14,00	2,0	1,9	16,5	91,9
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	43,09	16,7	22,4	14,4	328,4
349/2011 М	Компот из смеси сухофруктов №349	200	5,00	0,0	0,0	19,4	77,4
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	2,5	0,4	16,5	79,2
	Итого за прием пищи:	710	77,09	25,8	25,4	86,7	690,4

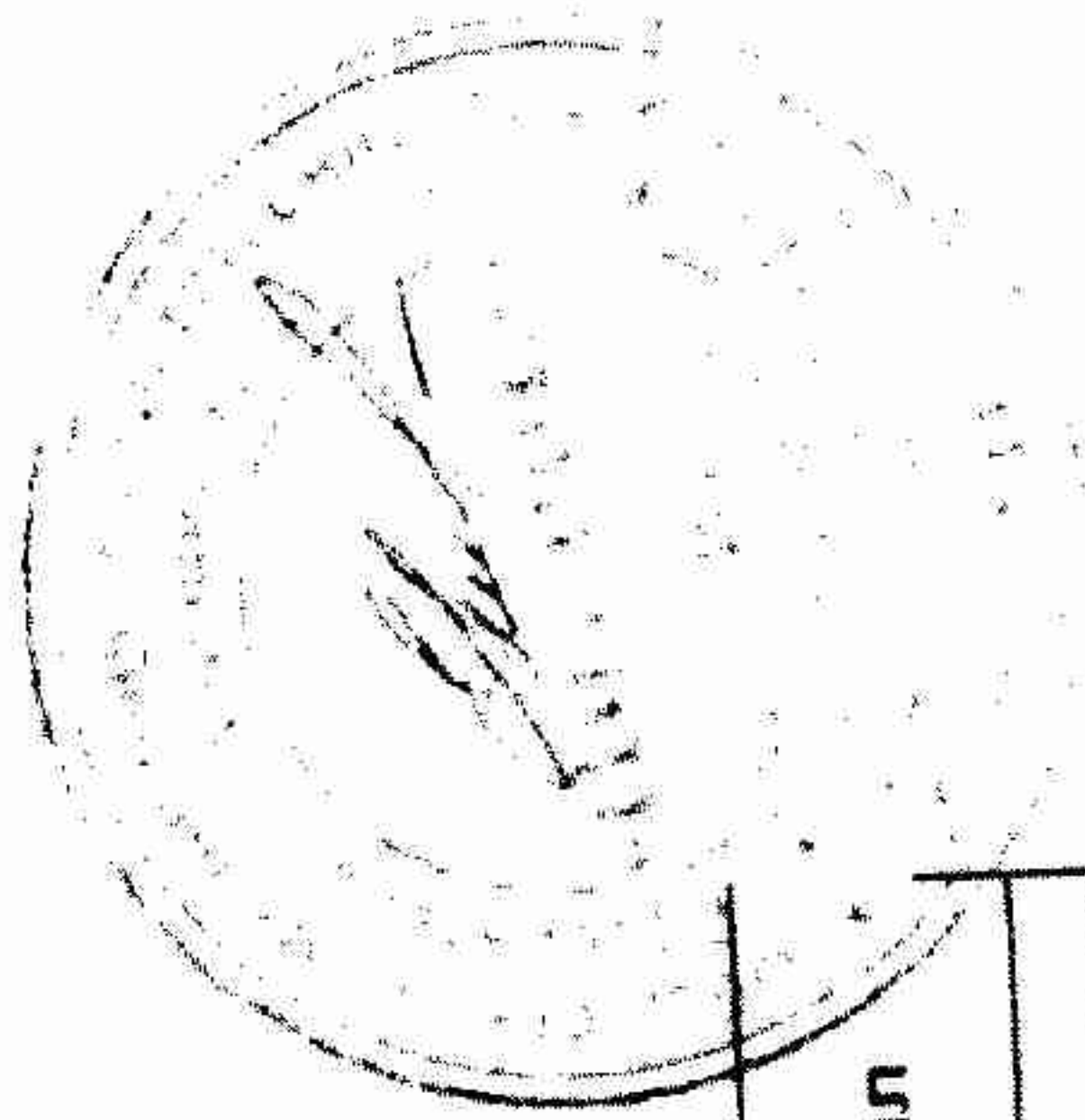
Директор *Е.С. Николаева*



МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества						Ккал	
				Б	Ж	У	Ккал				
							4	5	6		7
	2	3									
	ЗАВТРАК										
307	тефтели	100	32,09	12,5	12,5	14,1				217,8	
587/2004 Л	Соус томатный	30	8,00	0,84	1,44	2,52				26,40	
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	18,00	2,9	4,1	23,9				144,1	
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8				59,3	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,0	0,2	19,5				91,9	
	Итого за прием пищи:	535	77,09	19,3	18,2	74,8				539,5	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5	
	ОБЕД										
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	6,00	0,9	0,1	5,3				25,7	
88/2011 М	Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	12,00	1,5	4,0	7,4				72,2	
294/2011 М	Котлеты рубленые из птицы №294	90	39,09	14,6	19,1	13,5				284,7	
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	13,00	5,5	5,7	33,3				206,4	
248/2011 М	Компот из изюма №348	200	5,00	0,5	0,1	27,4				112,6	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	1,00	3,0	0,2	19,5				91,9	
	Хлеб пеклеваный	30	1,00	1,9	0,3	12,3				59,4	
	Итого за прием пищи:	770	77,09	27,9	29,5	118,7				852,9	

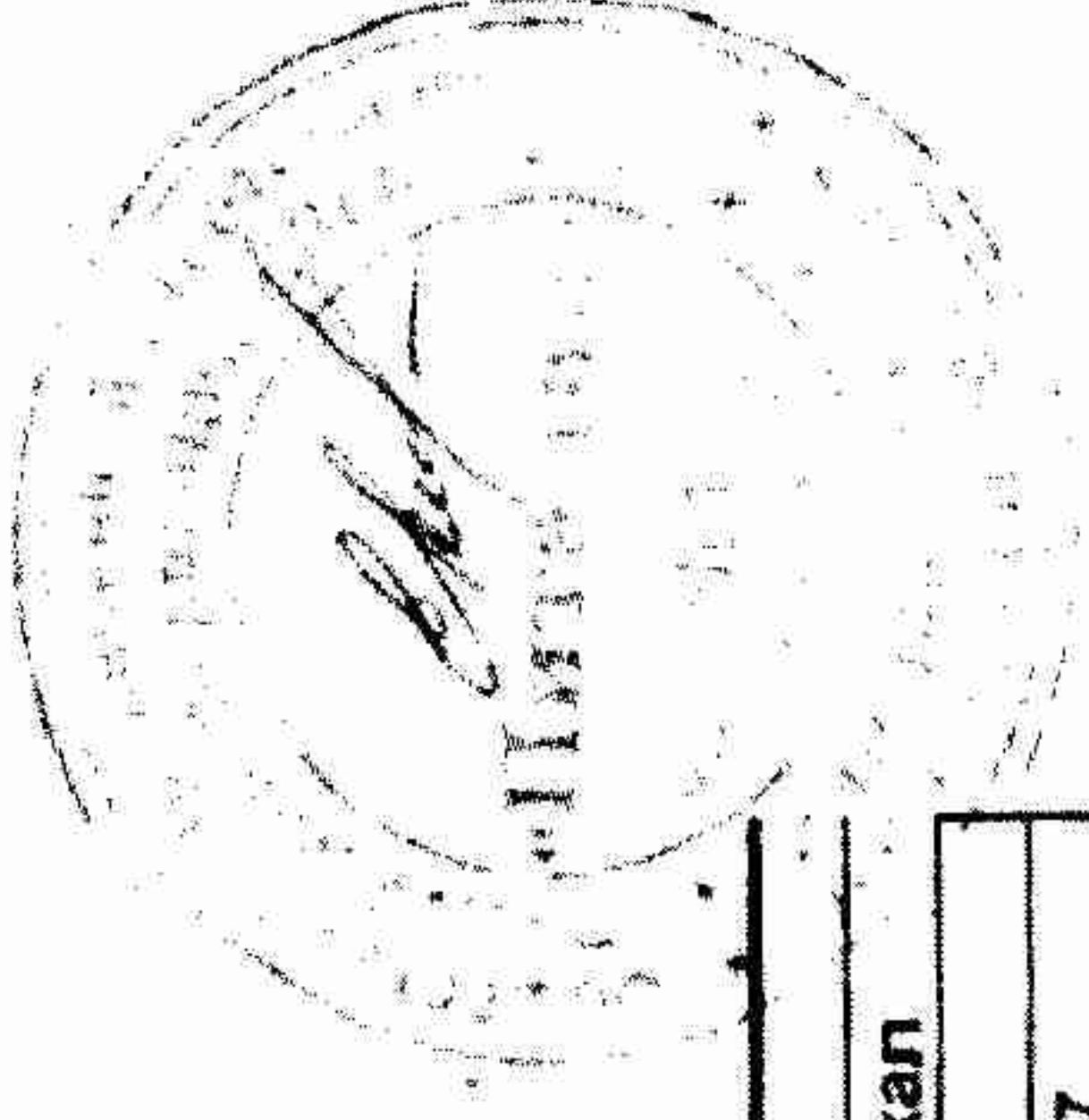
Директор *С.С. Николаева*



МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества				Ккал
				Б	Ж	У	7	
	2	3						
	ЗАВТРАК							
313/2004Л	котлета рыбная	100	33,09	14,09	6	12,93	205,031	
587/2004 Л	Соус томатный	20	7,00	0,5	1,0	1,7	17,6	
304/2011 М	Рис отварной №304	150	18,00	3,8	5,4	38,9	219,3	
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8	59,3	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,0	0,2	19,5	91,9	
	Итого за прием пищи:	525	77,09	21,5	12,6	87,8	593,1	
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	ОБЕД							
ТТК №1.2.3.4.5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9,00	0,9	0,1	5,3	25,7	
101/2011 М	Суп картофельный с горохом №102	200	15,00	4,6	4,4	15,2	117,8	
289/2011 М	Рагу из птицы №289	200	43,09	16,9	19,5	18,5	317,1	
342/2011 М	Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	5,00	0,2	0,2	27,5	112,7	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6	87,75	
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	2,5	0,4	16,5	79,2	
	Итого за прием пищи:	710	77,09	28,8	25,2	97,6	740,2	

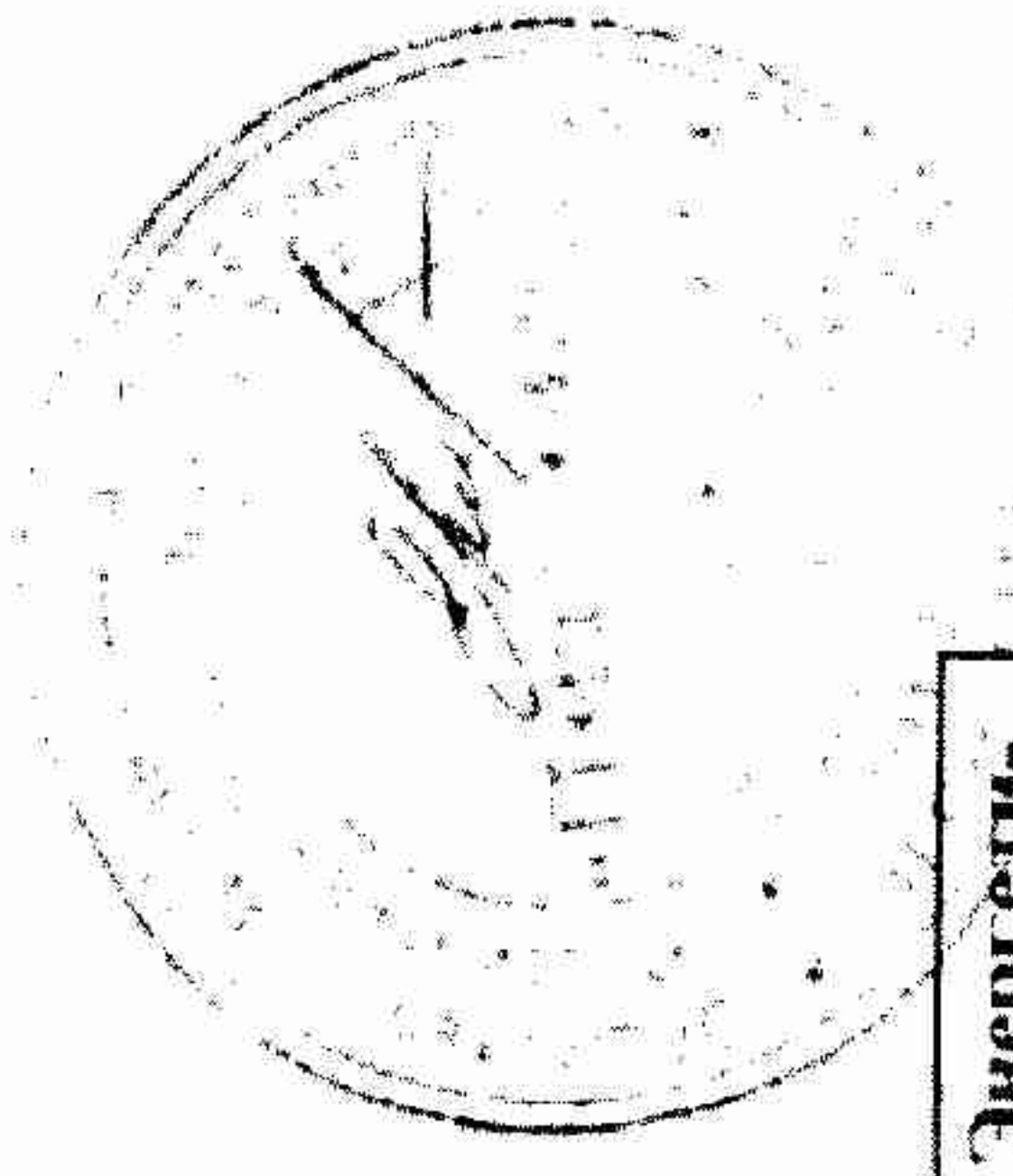
Директор  С.С. Николаева



МЕНЮ 10-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	цена	Пищевые вещества							
				Б	Ж	У	Ккал				
							4	5	6	7	
	2	3									
	ЗАВТРАК										
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9,00	0,9	0,1	5,3			25,7		
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	150	38,09	12,7	16,9	10,8			246,9		
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	15,00	0,1	0,0	14,8			59,3		
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	10,00	0,4	0,4	9,5			45,6		
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,7	0,3	24,3			114,8		
	Итого за прием пищи:	575	77,09	17,8	17,7	64,7			492,3		
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5		
	ОБЕД										
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	9,00	0,9	0,1	5,3			25,7		
135/2004 Л	Суп из овощей №135	200	12,00	1,5	3,0	8,9			68,3		
443/2004 Л	Плов из пшны	200	43,09	20,4	25,3	36,5			454,4		
699/2004 Л	Напиток лимонный	200	8,00	0,1	0,0	24,2			93,0		
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,68	0,63	14,6			87,75		
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	2,5	0,4	16,5			79,2		
	Итого за прием пищи:	710	77,09	29,1	29,5	106,0			808,4		

Директор *В.С. Николаев*



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	188,2	209,7	799,0	5 791,4
	18,8	21,0	79,9	579,1
	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
				500

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ОБЕДЫ**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	280,8	280,7	1 067,1	7 976,0
	28,1	28,1	106,7	797,6
	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
				700

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли 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. ФГФУ НИЦЗД 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.