



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Букреева С.В.

Букреева С.В.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Барило-Крепинская

СОШ

для  
ДОКУМЕНТОВ

Астапенко  
С.А.

### Основное

## двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

Меню составлено на основании:

- 1) Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- 2) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. -544с
- 3) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с
- 4) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>завтрак      неделя 1/ день 1</b>							
181/2017м	каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	24,8	200	5,55	6,74	38,5	236,86
14/20170	масло сливочное	20	10	0,8	7,25	0,13	66
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010	хлеб пшеничный	5	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>440</b>	<b>8,92</b>	<b>14,29</b>	<b>63,5</b>	<b>415,32</b>

Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>неделя 1/ день 2</b>							
<b>завтрак</b>							
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	32,8	80	13,2	7,12	6	140,80
128/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	11	100	2,02	3,96	13,98	91,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,16	0,4	19,38	46,76
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>430</b>	<b>18,58</b>	<b>11,48</b>	<b>49,74</b>	<b>320,96</b>



Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1/ день 3

завтрак

295/332/2017М	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	25,8	80/20	7,68	9,04	5,66	134,3
203/2017м	макароны отварные с маслом	20	150	5,73	6,08	31,98	137,00
54-1хн/2017м	компот из сухофруктов	8	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	6	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>470</b>	<b>15,65</b>	<b>15,405</b>	<b>67,1</b>	<b>399,06</b>

Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 1 /день 4

завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	23,8	200	9,05	9,36	33,3	253,10
15/2017м	Сыр Российский порционно	20	10	2,35	2,95	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	6	30	2,37	0,30	14,49	70,14
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>440</b>	<b>13,97</b>	<b>12,61</b>	<b>58,17</b>	<b>365,56</b>



Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

**неделя 1 / день 5**

**завтрак**

291/2017м	плов из птицы	39,8	180	15,2	8,87	30,68	272,39
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,40	19,32	46,76
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>420</b>	<b>18,56</b>	<b>9,27</b>	<b>60,38</b>	<b>361,47</b>

Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

**неделя 2 / день 6**

**завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21	200	7,1	11,66	40,25	295,45
15/2017м	Сыр Российский порционно	22,8	10	2,32	2,95	0	36,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	10	200	0,2	0	10,38	43,52
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>460</b>	<b>13,6</b>	<b>15,1</b>	<b>74,8</b>	<b>468,5</b>



Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 2 / день 7

**завтрак**

229/2017м	рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	22,8	100	16,5	8,9	7,5	176,60
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	100	2,02	3,96	13,98	91,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	200	0,2	0	10,38	42,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>420</b>	<b>20,3</b>	<b>13,06</b>	<b>41,52</b>	<b>356,76</b>

Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

неделя 2 / день 8

**завтрак**

289/2017м	рагу с птицей	44,8	200	13,71	15,57	20,62	224,4
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>440</b>	<b>17,07</b>	<b>15,97</b>	<b>50,32</b>	<b>360,24</b>



Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

**неделя 2 / день 9**

**завтрак**

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	22,8	80/20	9,65	10,48	7,36	182
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	19	100	5,54	4,2	24	155,8
54-2гн /2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,52	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>330</b>	<b>17,86</b>	<b>14,98</b>	<b>56,37</b>	<b>450,26</b>

Двухнедельное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

**неделя 2 / день 10**

**завтрак**

291/2017м	плов из птицы	43,8	200	18	10,64	36,82	272,39
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	6	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого</b>	<b>59,8</b>	<b>420</b>	<b>19,8</b>	<b>10,8</b>	<b>56,9</b>	<b>361,5</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>712,258</b>	<b>743,99</b>	<b>2370,776</b>	<b>18345,73</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>			<b>71,2</b>	<b>74,4</b>	<b>237,07</b>	<b>1834,57</b>



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>		<b>164,3</b>	<b>133,0</b>	<b>578,7</b>	<b>3 859,6</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>16,426</b>	<b>13,3015</b>	<b>57,874</b>	<b>385,959</b>
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>Норма по СанПиНу ± 5%</b>			<b>38,5-46,2</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>

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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.