



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Букрева С.В.

Букрева С.В.



СОГЛАСОВАНО

для
ДОКУМЕНТОВ

Директор МБОУ "Барисло-Крепинская СОШ"

Астапенко С.А.

Основное
двухнедельное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием
обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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

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 7-11 лет

№ 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 1

завтрак

181/2017м	каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	25	200	5,55	6,74	38,5	236,86
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
338/2017м	фрукт свежий	30	100	0,4	0,4	9,8	47
701/2010	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	70	540	9,31	7,54	78	419,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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 2

завтрак

101/2004л	консерва закусочная (икра кабачковая)	9,7	60	1,63	2,82	8,72	67,00
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	33,3	100	16,5	8,9	7,5	176,60
128/2017м	картофельное пюре с мас.слив.	11	100	2,02	3,96	13,98	91,08
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-2гн /2022н	чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	70	510	24,30	16,18	64,73	493,90
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

70/71/ 2017м	капуста квашеная с растит. маслом/салат из белокачанной капусты	20	60	0,48	0,12	1,5	9
295/332/2017 М	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	23	80/20	7,68	9,04	5,66	134,43
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-1хн/2017м	компот из сухофруктов	8	200	0,66	0,09	19,8	81
701/2010м	хлеб пшеничный	4	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого	70	560	16,92	15,62	73,43	500,07
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	0,84	3,6	4,96	55,68
289/2017м	рагу из птицы	33	200	12,41	13,41	17,62	264,77
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
п.т	печенье	10	20	0,33	1,47	23,20	106,20
	Итого	70	520	16,94	18,88	75,48	562,49
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	1,02	3	5,07	51,42
291/2017м	плов из птицы	24	180	15,2	8,87	30,68	272,29
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
п.г	печенье	7,00	20	1,40	3,70	13,90	93,00
	Итого	70,00	500	21,08	15,97	79,55	553,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

15/2017м	сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	36,00
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	21	200	7,1	11,66	40,25	295,45
701/2010м	хлеб пшеничный	5	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
338/2017м	фрукт свежий	15	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	70	550	13,3	15,4	80,0	515,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

101/2004л	консерва закусочная (икра кабачковая)	9,7	60	1,63	2,82	8,72	67,00
229/2017м	рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	23,3	100	16,5	8,9	7,5	176,6
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	150	3,03	5,94	20,98	157
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	70	560	25,41	18,16	71,93	561,02
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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	38	200	12,41	13,41	17,62	264,77
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
п.т	вафли	17	30	0,33	1,47	23,20	106,20
	Итого	70	470	16,10	15,28	70,52	506,81
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	0,7	0,1	2,3	12,8
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	21	80/20	12,06	13,1	9,2	203
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	19	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	6	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	70	580	25,31	20	82,23	609,92
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ 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

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	21	60	1,02	3	5,07	51,42
291/2017м	плов из птицы	30	200	16,89	9,86	34,09	302,66
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	0,3	0	10,58	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	70	500	21,4	13,3	69,1	491,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Всего за 10 дней			712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион			71,2	74,4	237,07	1834,57

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		190,0	156,3	744,9	5 214,3
	Среднее значение за период		19,002	15,63	74,488	521,427
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с. 2011. - 544с.

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