



директор МКОУ Хоперской СШ  
И.В. Кулакова



директор ООО Питания  
Кортоношко Е.Ю

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

**МЕНЮ 1-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
п/т	Печенье сахарное	25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном (с витамином С)	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>10</b>	<b>17,9</b>	<b>92,2</b>	<b>578,8</b>
			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.: ДеЛи 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 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.

**МЕНЮ 2-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>29,5</b>	<b>30,9</b>	<b>102,1</b>	<b>648,6</b>

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

**МЕНЮ 3-го дня**

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ГТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	180	15,0	20,2	13,0	296,3
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>19,9</b>	<b>27,9</b>	<b>57,7</b>	<b>564,5</b>

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

**МЕНЮ 4-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
454/2004Л	Котлеты по Хлыновски	100	16,0	22,0	14,6	319,5
587/2004 Л	Соус томатный	20	0,1	0,5	1,0	8,8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685 (с витамином С)	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,18	14,6	68,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>24,1</b>	<b>28,4</b>	<b>78,5</b>	<b>664,1</b>

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

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.

**МЕНЮ 5-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
437/2004	Гуляш	100	18,9	20,8	2,7	273,9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>25,6</b>	<b>25,2</b>	<b>65,7</b>	<b>592,1</b>

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

**МЕНЮ 6-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
331/2004Л	каша молочная манная	200	6,0	8,2	29,3	214,8
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>13,2</b>	<b>11,7</b>	<b>83,0</b>	<b>495,2</b>

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

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
80/330/2011 М	Тьфтели мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377 (с витамином С)	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>542</b>	<b>23,3</b>	<b>24,1</b>	<b>77,4</b>	<b>641,7</b>

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



МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
			2	3	4	5
<b>ЗАВТРАК</b>						
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	5,1	5,3	26,1	17,4
703/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>29,5</b>	<b>30,9</b>	<b>102,1</b>	<b>648,6</b>

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

**МЕНЮ 9-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
313	Котлета рыбная	100	14,09	6	12,093	205,031
304/2011 М	Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3
376/2011М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,4	91,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>20,5</b>	<b>15,5</b>	<b>86,0</b>	<b>565,5</b>

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

**МЕНЮ 10-го дня**

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
376/2011 М	Чай с сахаром №376 (с витамином С)	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>64,7</b>	<b>492,3</b>

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		161,1	174,3	661,1	4 742,5
		16,1	17,4	66,1	474,3
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.: ДеЛи 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. ФГБУ 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.

Директор МКОУ Хоперской СШ \_\_\_\_\_ И.В. Кулакова