

Согласовано:

Директор

В.В. Шамширов А.С.
М.Ю. Березинская

Утверждено

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блока		Пищевые вещества				Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

Неделя 1/ день 10

Завтрак												
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром.	25	200	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52	
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	25	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	
701/2010М	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,95	3,16	0,4	19,32	24,15	93,52	116,9	
382/2017М	Какао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9	
	Итого		540	600	16,79	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Обед

Обед												
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
71/2017М	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	1,02	1,7	6	10	
54-20с/2022Н	Суп картофельный с рыбой	20	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	22	130,12	162,67	
289/2017М	Рагу с птицей	53	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	24,52	274,39	342,96	
54-4хн/2022Н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8	
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
п.т	Йогурт		100	100	1,5	1,5	0,1	11	11	50	50	
	Итого	177	850	990	29,07	34,57	20,4	25,24	111,66	744,8	849,9	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	
	Итого за весь период		5 095,00	5 635,00	180,04	213,67	174,75	196,78	819,76	5 569,95	6 279,72	
	Среднее значение за период		509,5	563,5	18,00	21,37	17,48	19,68	81,98	557,00	627,97	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5	544-680	
	Итого за весь период		7705	8925	263,68	302,13	242,95	290,47	1122,7	7741,33	8855,1	
	Среднее значение за период		770,5	892,5	26,368	30,213	24,295	29,047	112,27	774,133	885,51	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	705-822,5	816-952	

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

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

СанПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций 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