

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Утверждаю:

Директор:

«Бизнес Консалтинг»

№1

ОГРН 110430969785

ИНН 430906705

Согласовано:

Директор:

13.04.2023

У.А. Сырлыкова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша «Дружба»	200	8,10	8,80	21,69	188,01	21,1	ТТК	17,28
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	7,00	6,16	35,35	218,40	399	2017м	40,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,10	13,90	55,00	54-2гн	2022н	8,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	30,00
Итого за прием пищи:	590	16,00	15,66	85,24	529,81			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,48	6,0	8,3	92,8	52	2017н	15,08
Гречка по-купечески с мясом	200	11,62	15,7	39,51	325,72	458	2002г	54,20
чай С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н	18,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8,00
Итого за прием пищи:	550	18,3	22,2	86,8	590,5			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

и организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ) ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	100	1,1	0,2	3,8	21,3	70/71	2017м	20,00
	200	17,40	14,20	52,30	408,00	55	ТТК	63,08
	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК	8,00
	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	4,20
	550	24,10	14,96	100,03	626,33			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
 и организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

4 день

4 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	17,30	11,22	3,90	157,70	54-14р	2017м	60,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 200/10	200	4,02	4,28	28,50	172,46	125	2017м	23,08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-3гн	2022н	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	570	26,52	16,00	71,40	502,16			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ яйцо вареное	250	18,13	13,80	35,75	345,30	54-3г	2022н	44,20
	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209	2017м	18,08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н	25,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК	8,00
Итого за прием пищи:	570	31,41	19,20	90,21	651,54			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
 организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

6 день

6 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша жидкая молочная манная	180	5,9	8,97	21,77	183,43	14,1	ТТК	40,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,50	4,84	17,30	119,00	3	2017м	13,08
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн	2022н	8,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	30,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	600	20,80	18,81	87,97	577,33			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

7 день

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	100	1,20	5,30	6,10	75,00	17	ТТК	25,00	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	9,60	15,60	36,50	285,00	458	2002г	58,08	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК	8,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	4,20	
Итого за прием пищи:	550	16,40	21,50	86,50	557,00			95,28	

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,2	2,5	14,2	70/71	2017м	25,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,20	16,50	24,80	289,00	11	ТТК	58,08
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-45гн	2022н	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6	0,6	30,36	142,8	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	560	22,2	17,3	71,36	499,0			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

9 день

Удель

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	120	11,97	12,28	7,97	190,09	71/31	ТТК	65,00
	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203	2017м	18,08
	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	8,00
	50	5,00	0,50	25,30	119,00	65	ТТК	4,20
	550	23,75	18,66	87,82	605,25			95,28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

10 день

10 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Вареники с творогом 180/5	185	30,4	11,5	25,6	327,0	218	2017м	53,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	338	30,00
чай КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	555	36,20	12,6	74,4	576,4			95,20

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)
 организации бесплатного питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	б	ж	уг	ккал
Итого за период	5645	235,68	176,90	841,70	5 715,34
Среднее значение за период	564,5	23,57	17,69	84,17	571,53
Соотношение пищевых веществ		1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.