

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Машкина С.А.*

" " 20\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИП Плаченова В.А.

*Плаченова Валентина В.А.*

" " 20\_\_ г.



**Примерное 10-дневное меню для организации льготного горячего питания учащихся 5-11 классов  
На 2021-2022 учебный год**

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У		ККАЛ.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg

**1-неделя****Понедельник -1****ЗАВТРАК**

430	Сдобное хлебобулочное изделие	80	2,11	2,40	14,61	88,50	0,03	0,01	4,50	5,00	8,20	21,90	7,60	0,37
388	Напиток из шиповника с сахаром	200/15	0,68	0,27	20,76	88,2	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,79</b>	<b>2,67</b>	<b>35,37</b>	<b>176,7</b>	<b>0,04</b>	<b>100,01</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>15,93</b>	<b>24,03</b>	<b>10,27</b>	<b>0,9</b>

**Вторник-1****ЗАВТРАК**

446	Кондитерское изделие (Зефир)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,30</b>	<b>1,47</b>	<b>37,06</b>	<b>231,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>18,00</b>	<b>1,82</b>	<b>26,70</b>	<b>45,60</b>	<b>18,80</b>	<b>1,36</b>

**Среда-1****ЗАВТРАК**

446	Кондитерское изделие (Пряник)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200/15	0,96	0,20	20,20	132,00	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>3,19</b>	<b>1,65</b>	<b>42,26</b>	<b>303</b>	<b>0,1</b>	<b>4,08</b>	<b>18</b>	<b>1,82</b>	<b>29,6</b>	<b>56,8</b>	<b>27</b>	<b>3,88</b>

**Четверг-1****ЗАВТРАК**

446	Кондитерское изделие (Вафли)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>6,01</b>	<b>2,12</b>	<b>48,06</b>	<b>296,11</b>	<b>0,1</b>	<b>1,41</b>	<b>18</b>	<b>1,82</b>	<b>148,93</b>	<b>153,91</b>	<b>42,96</b>	<b>3,08</b>

**Пятница-1****ЗАВТРАК**

446	Кондитерское изделие (Печенье)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,3</b>	<b>1,47</b>	<b>37,06</b>	<b>231</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>18</b>	<b>1,82</b>	<b>26,7</b>	<b>45,6</b>	<b>18,8</b>	<b>1,36</b>
-----------------------------	--	--	------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

## 2-я неделя

### Понедельник-2

<b>ЗАВТРАК</b>														
430	Сдобное хлебобулочное изделие	80	2,11	2,40	14,61	88,50	0,03	0,01	4,50	5,00	8,20	21,90	7,60	0,37
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,18</b>	<b>2,42</b>	<b>29,61</b>	<b>148,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>4,50</b>	<b>5,00</b>	<b>19,30</b>	<b>24,70</b>	<b>9,00</b>	<b>0,65</b>

### Вторник-2

<b>ЗАВТРАК</b>														
446	Кондитерское изделие (Зефир)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
349	Компот из сухофруктов с сахаром	200/15	0,96	0,20	20,20	132,00	0,02	4	0	0	14	14	9,6	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>3,19</b>	<b>1,65</b>	<b>42,26</b>	<b>303</b>	<b>0,1</b>	<b>4,08</b>	<b>18</b>	<b>1,82</b>	<b>29,6</b>	<b>56,8</b>	<b>27</b>	<b>3,88</b>

### Среда-2

<b>ЗАВТРАК</b>														
446	Кондитерское изделие (Пряник)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
388	Напиток из шиповника с сахаром	200/15	0,68	0,27	20,76	88,2	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,91</b>	<b>1,72</b>	<b>42,82</b>	<b>259,2</b>	<b>0,09</b>	<b>100,08</b>	<b>18</b>	<b>1,82</b>	<b>23,33</b>	<b>44,93</b>	<b>20,07</b>	<b>1,61</b>

### Четверг-2

<b>ЗАВТРАК</b>														
446	Кондитерское изделие (Вафли)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
382	Кисель из концентрата плодовой	200	0,00	0,00	19,96	79,80	0	0	0,06	0,6	0	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,23</b>	<b>1,45</b>	<b>42,02</b>	<b>250,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>18,06</b>	<b>2,42</b>	<b>15,6</b>	<b>42,8</b>	<b>17,4</b>	<b>1,08</b>

### Пятница-2

<b>ЗАВТРАК</b>														
446	Кондитерское изделие (Печенье)	80	2,23	1,45	22,06	171	0,08	0,08	18	1,82	15,6	42,8	17,4	1,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>2,3</b>	<b>1,47</b>	<b>37,06</b>	<b>231</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>18</b>	<b>1,82</b>	<b>26,7</b>	<b>45,6</b>	<b>18,8</b>	<b>1,36</b>

	<b>Итого за 1-ю неделю:</b>		<b>16,59</b>	<b>9,38</b>	<b>199,81</b>	<b>1237,81</b>	<b>0,4</b>	<b>105,72</b>	<b>76,5</b>	<b>12,28</b>	<b>247,86</b>	<b>325,94</b>	<b>117,83</b>	<b>10,58</b>
	<b>Итого за 2-ю неделю:</b>		<b>12,81</b>	<b>8,71</b>	<b>193,77</b>	<b>1192,50</b>	<b>0,38</b>	<b>104,39</b>	<b>76,56</b>	<b>12,88</b>	<b>114,53</b>	<b>214,83</b>	<b>92,27</b>	<b>8,58</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>29,4</b>	<b>18,09</b>	<b>393,58</b>	<b>2430,31</b>	<b>0,78</b>	<b>210,11</b>	<b>153,06</b>	<b>25,16</b>	<b>362,39</b>	<b>540,77</b>	<b>210,1</b>	<b>19,16</b>
	<b>на одного ребенка:</b>		<b>2,94</b>	<b>1,81</b>	<b>39,36</b>	<b>243,03</b>	<b>0,08</b>	<b>21,01</b>	<b>15,31</b>	<b>2,52</b>	<b>36,24</b>	<b>54,08</b>	<b>21,01</b>	<b>1,92</b>

Перспективное меню разработано на основании сборника технологических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2011год.

Потребность в пищевых веществах и энергии детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет, соответствует рекомендациям в процентном отношении потребления по приемам пищи: завтрак в школе первая смена 20-25%