

Перспективное 2-х недельное меню горячего питания для учащихся 1-4кл
СанПин 2.3/2.4.3590-20



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	пудинг из творога с рисом	200	22,72	16,48	30,52	361,14	236 М
Завтрак	повидло	15	0,	0,	9,15	36,60	
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	515	27,00	20,4	88,78	602,94	
понедельник							

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,06	11,01	3,8	111,00	229 М
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312 М
День 2	салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	30,00	10 М
Завтрак	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	15,61	17,95	61,28	428,05	
вторник							

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,2	4,67	29,8	192,04	302 М
День 3	фрикаделька мясная с рисом	100	9,70	10,00	12,3	174,70	105 М
Завтрак	икра кабачковая	60	0,00	4,20	4,20	54,00	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	19,05	19,2	79,58	570,54	
среда							

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	плов из птицы	150	15,2	12,75	26,76	282,75	304 М
День 4	Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
Завтрак	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	19,11	13,28	85,46	499,75	
четверг							

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	макароны отварные с сыром	150	9,45	8,32	25,7	213,84	204 М
День 5	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45М

Завтрак	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,30	63,00	424 З
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
пятница	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	16,68	19,14	60,53	484,52	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	вареники ленивые отварные	180	30,8	19,54	30,21	419,83	462 З
День 6	кондитерские изделия	50	6,1	3,10	28,75	86,50	
Завтрак	кисель фруктовый	180	0,63	0,00	37,	143,40	591 Мк
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
понедельник	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	38,29	22,84	119,58	709,73	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	6,2	4,67	29,8	192,04	302 М
День 7	печень тушенная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254,00	439 М
Завтрак	салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,00	2,51	4,91	16,26	53 М
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
вторник	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	36,05	22,01	72,49	612,1	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688 З
День 8	фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10,	12,3	174,70	105 М
Завтрак	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43 Л
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
среда	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	19,22	17,9	77,44	545,39	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	94 М
День 9	булочка с маслом сливочным и сыром	50/10/20	11,54	27,6	57,4	343,80	
Завтрак	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М
	фрукты	100	0,76	0,20	23,62	60,00	847 З
четверг	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	17,23	28,83	111,45	592,	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норрецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	рагу из птицы	150	15,75	8,18	11,3	178,29	289 М
День 10	Салат из квашеной капусты	60	0,94	2,99	4,59	49,92	81 З
Завтрак	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	122 П
	чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,60	55,80	377 М

Завтрак пятница	йогурт 1,2%	100	1,20	2,50	15,87	95,00	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	21,04	14,	65,04	473,01	

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Итого за завтрак	229,28	195,55	821,63	5518,03	завтрак
среднее значение за период	529,5	22,9	19,55	82,16	551,8


Используемая литература :

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П. Могильного. 2007г
Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт. 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. 2005г
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. В.Т.Лапшиной. М. "Хлебпродинформ". 2004г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных учреждений в 2-х ч., под ред. Доц. Коровка Л.С.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.Дели принт, 2010г

меню составил ответственный за организацию
горячего питания зам. дир. по АХР
 Долгалева Е.В.