



Приложение № 2 к договору № \_\_\_\_\_ от 31.08.2021



**Перенесившее**

**10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся 5-11 классов (родительская плата) на 2021-2022 учебный год (горячие завтраки)**

Меню составлено на основании:

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. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДпИП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.  
Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуржихин И.М., Тугельян В.А.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
62011 М	Масло порциями	10,00	10	0,4	8,3	0,06	77
1602004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	22,00	250	7	7,9	24,7	141
3382011 М	Фрукт свежие	10,00	100	1,5	0,5	0,67	95
6932004Л	Какао с молоком	11,00	200	3,00	3,00	19,00	112,50
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>600</b>	<b>14,94</b>	<b>20,82</b>	<b>64,99</b>	<b>529,98</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
3402004 Л	Омлет натуральный	18,00	150	15	16,98	6,018	234,24
5152004 вариантг 2 Л	ягодные отварные (зеленаяг горшечек консервированный)	10,00	60	1,8	2,34	3,78	42,12
3382011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,5	0,6	14,7	66
6852004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
П.Т	Булочка алтайская	10,00	40	3,598	2,539	21,814	124,363
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>590</b>	<b>24,238</b>	<b>23,579</b>	<b>81,87</b>	<b>630,2</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ рец. по сбор	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
162004 Л или 702011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	8,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
2282011 М	Колбасы, ветчины, пицца/пирожные	20,00	90/20	14,4	19,8	13,1	287,6
5182004 Л	Картофель отварной с маслом	7,00	150	3	6,63	17,9	181,5
3382011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,56	0,14	15,22	64
6862004 Л	Чай с сахаром и лимоном	5,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
П.Т	Мармелад	3,00	15	0	0	11,9	48
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>675</b>	<b>21,81</b>	<b>27,91</b>	<b>96,3</b>	<b>758,38</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
72011 М	Сыр порция	10,00	10	2,32	5,27		36
2382011 М	Запеканка из творога с яблоками и сметаной	28,00	120/20	15,76	26,35	30,9	305,2
3382011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,4	0,4	9,8	44
6852004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>500</b>	<b>21,12</b>	<b>33,72</b>	<b>76,26</b>	<b>546,68</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
4372004	Гуляш	28,00	100	13,7	13,4	2,8	187,0
5202004	Картофельное пюре	7,00	150	3	7,65	17,89	181,5
162004 Л или 702011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	6,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
6852004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
П.Т	Булочка с овсянкой пониженной калорийности	7,00	140	5,449	5,730	32,282	202,738
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>590</b>	<b>25,899</b>	<b>28,02</b>	<b>90,952</b>	<b>746,518</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	ЦЕНА	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5132004 Л	Рис припущенный с томатом	10,00	150	4	4	39,4	210,8
2392011 М	Тфтели рыбные	24,00	90	10,4	7,4	12,16	156,8
162004 Л или 702011М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	8,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
6932004Л	Какао с молоком	11,00	200	3,00	3,00	19,00	112,50
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>550</b>	<b>20,95</b>	<b>15,64</b>	<b>93,54</b>	<b>597,38</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% + 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---------------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

7 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пшеничные вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
613/2016 М	Сырники с морковью и ступенным молоком	28,00	100/10	7,42	5,49	20,34	283
72011 М	Сыр порция	10,00	10	2,32	5,27		36
338/2011 М	Фрукты свежие	10,00	150	2,25	0,75	12	142,5
686/2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	5,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>510</b>	<b>15,33</b>	<b>12,73</b>	<b>68,1</b>	<b>625,98</b>
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% + 5%							

8 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пшеничные вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
478/2004 Л	Запеканка картофельная с печенью	28,00	150	15	14,7	24,75	297
363/2016 К	Соус томатный	2,00	20	0,14	0,5	1,0	8,8
16/2004 Л или 70/2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	6,00	60	0,51	0,12	2,42	12,8
338/2011 М	Фрукты свежие	10,00	100	0,4	0,4	9,8	44
П.Т.	Песенье	2,00	15	1,2	2,5	9,9	66
685/2004 Л	Чай с сахаром	5,00	200/15	0,2	0	15	58
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>585</b>	<b>20,49</b>	<b>19,31</b>	<b>83,43</b>	<b>591,08</b>
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% + 5%							

9 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пшеничные вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
280/330/2011 М	Фрикадельки из птицы с соусом	26,00	90/30	14	19,1	15	286,8
203/2011 М	Макаронные отварные с маслом	10,00	150/5	5,5	5,7	33,3	206,4
686/2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	5,00	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
43/2004 Л	Салат из свежей капусты	12,00	60	1,99	7,34	7,91	106,08
рецептур под редакцией М.П.	Хлеб йодированный	3,64	40	3,040	1,120	20,560	104,480
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>550</b>	<b>24,83</b>	<b>33,36</b>	<b>91,97</b>	<b>763,76</b>
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% + 5%							

10 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	ЦЕНА	Выход	Пшеничные вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
1/2004 Л	Бутерброд с маслом	10,00	25	1,1	9	6,8	115
311/2011 М	Каша молочная "Дружба"	15,00	150/20	7,56	8,14	34,25	241,61
7/2011 М	Сыр порция	10,00	10	2,32	5,27		36
338/2011 М	Фрукты свежие	10,64	100	0,4	0,44	9,8	44
693/2004 Л	Какао с молоком	11,00	200	3,00	3,00	19,00	112,50
	<b>Итого</b>	<b>56,64</b>	<b>585</b>	<b>14,38</b>	<b>25,85</b>	<b>69,85</b>	<b>549,11</b>
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% + 5%							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пшеничные вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
	Итого за весь период	5735	203,987	240,939	817,264	6338,071
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	573,5	20,3987	24,0939	81,7264	633,8071
	Норма по СанПиНу ± 5%		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
			38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

«Заказчик»:

МБОУ: Дубенцовская СОШ

Директор \_\_\_\_\_ Т.Н. Диринк \_\_\_\_\_

м.п.

ООО "Бизнес Консалтинг"

Директор \_\_\_\_\_ Е.Ю. Кортоожко \_\_\_\_\_

м.п.

