

СОГЛАСОВАНО

ЗАКАЗЧИК:


ГАОУ СО «Гимназия № 8»



З.В. Филимонова
(должность, ФИО)



ООО «Покровск Продукты»

Директор  К.Е. Москаленко
(должность, ФИО)
М.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся по образовательным
программам начального общего образования

Меню приготавливаемых блюд возрастная с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак						
Котлета из груд. куриной, соус красный основной (1/80/30)	110	11,50	7,74	8,47	149,40	271/4
Макаронь отварные с маслом 145,5/4,5	150	3,68	3,53	23,55	140,73	227
Батон нарезной	40	1,75	2,46	22,40	122,00	ПР
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Итого завтрак:	500	17,13	13,83	69,43	469,13	
День 2						
Завтрак						
Каша пшеничная молоч., с сахаром маслом	200	7,70	8,20	34,50	246,00	208
Булочка "Веснушка" (сдобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Масло сливочное порциями	10	0,10	7,26	0,14	65,84	14
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Яблоко	100	1,35	0,35	15,95	72,40	ПР
Итого завтрак:	568	11,86	18,91	94,49	596,94	
День 3						
Завтрак						
Каша молочная Геркулесовая с маслом, сахаром 200/5	205	7,94	14,14	34,36	296,46	109
Ватрушка с творогом	100	6,33	4,22	42,56	230,54	ПР
Чай с сахаром с молоком	200	0,17	0,80	10,50	51,00	230
Итого завтрак:	505	14,44	19,16	87,42	578,00	
День 4						
Завтрак						
Плов с рисом с мясом грудка куриная	220	8,80	11,00	39,60	290,60	259
Печенье	40	1,35	2,46	21,40	115,50	ПР

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,10	57,00	299
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,60	69,30	ПР
Итого завтрак:	490	12,65	13,66	89,70	532,40	
День 5						
Завтрак						
Макаронны отварные с маслом, сыром 190/10	200	8,60	15,00	46,70	356,30	204
Япон нарезной	50	3,25	0,42	29,10	132,80	ПР
Долоко	100	1,35	0,35	15,95	72,40	пр
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Итого завтрак:	558	13,30	15,77	105,55	615,50	
День 6						
Завтрак						
Иточки из грудки кур. в красном соусе (1/80/30)	110	19,50	10,46	20,23	273,73	209/4
Яс отварные, масло сливочное	180/5	4,40	4,70	45,00	248,00	187
Япон нарезной	50	3,25	0,42	29,10	132,80	ПР
Капиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	113,10	19
Итого завтрак:	545	27,75	15,88	121,33	767,63	
День 7						
Завтрак						
Млет с зеленым горошком 150/5	155	13,20	18,90	3,70	239,00	235
Яр п/твердый	10	2,23	2,81	0,00	34,21	11
Уточка "Веснушка" (слобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР
Чай с сахаром	200	0,17	0,04	10,50	43,04	376
Итого завтрак:	545	18,21	24,85	44,30	474,95	
День 8						
Завтрак						
Яшля вязкая с тыквой	200	7,70	8,20	34,50	246,00	203
Ладьи со ступи молоком 80/40	120	8,27	7,33	43,07	271,33	ПР
Чай с сахаром лимоном	208	0,10	0,00	13,80	54,00	230
Итого завтрак:	528	16,07	15,53	91,37	571,33	
День 9						
Завтрак						
Яшля манная молоч. сах. масло (крупианная)	220	7,70	8,20	34,50	246,00	205
Уточка "Веснушка" (слобная)	50	2,61	3,10	30,10	158,70	ПР

Сыр п/твердый	10	2,23	2,81	0,00	34,21	11
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Итого завтрак:	480	12,74	14,21	79,61	495,91	
День 10						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом со ступенка 100/50	150	6,07	4,98	33,24	202,00	185
Выпечка (Веснушка с повидлом)	100	3,80	12,00	51,00	327,00	ПП
Май с молоком с сахаром	200	0,20	0,10	15,01	57,00	299
Блюдо	100	1,35	0,35	15,95	72,40	пр
Итого завтрак:	550	11,42	17,43	115,20	658,40	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10
Таблица 1, Таблица 3

	Выход, гр
завтрак	500
обед	
полдник	
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20	
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20	
фактическое среднее значение по меню	Выход, гр
завтрак	526,9
обед	

завтрак		15,56	16,92	89,84	576,02
распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					25%
обед					
распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					
полдник					0%
распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					0%
средняя всего за день		15,56	16,92	89,84	576,02
распределение ЭЦ в завтрак, обед, при норме 40-50%					25%

Скреплено
Заверено подписью
и печатью

Количество 4 листов

Директор
ТАОУ СО «Импази № 8»

З.В. Филимонова

