

Согласовано директор Новосибирского НИИ
М.П. Новосибирский НИИ

Перспективное,
возрастной группы 7-11 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием школьников с особенностями питания по здоровью (Диабет)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

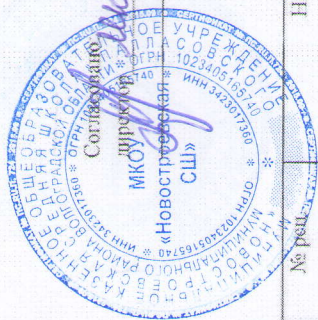
Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (и/или) безвредности для человека факторов среды обитания".

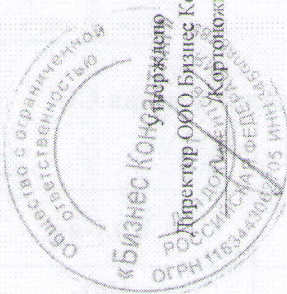
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Кузнецов А.К., Новосибирская СШ



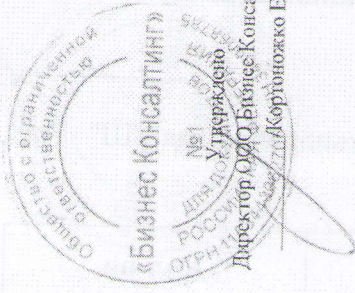
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя I / день I

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22
шт	печенье галетное	30	2,85	3,00	13,11	90,84
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-4гн/2022г	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,1	5,58	38,62
	Итого	560	14,57	15,09	70,94	483,45



*Новосибирская обл.
Мурушев А.К.*

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

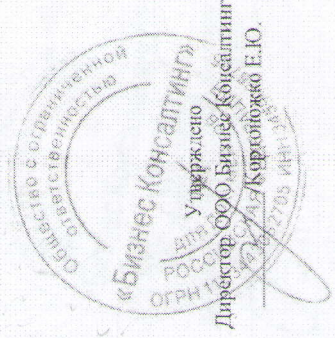
Неделя 1 / день 2

Завтрак

47/2017м	канусти кванцеля с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76
203/2017м	макаронь отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
389/2017м	сок томатный	200	1	0	20,2	84,2
	Итого	540	21,22	22,63	79,01	606,95



Согласовано: *И.И. Шумов*
 директор И.И. Шумов
 «Новострелецкая» филиал ФНЦ ВНИИТСиТ, Москва, ул. Новострелецкая, д. 10, стр. 1, 125080, тел. (495) 405-65140, факс (495) 405-65140, e-mail: vniitsi@vniitsi.ru, www.vniitsi.ru



Утверждено Директором ООО Бизнес Консалтинг
 И.И. Шумов

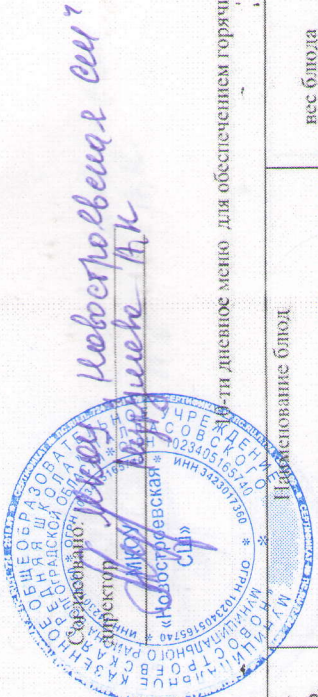
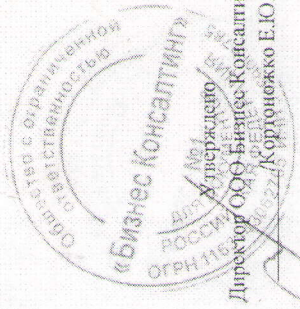
№-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 1 / день 3

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67
ТТК 77-6/2023	котлеты мяскопустные из п/ф	100	9,3	6,10	5,90	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
382/2017м	чай каркаде	200	0,16	0,08	0,4	2,96
	Итого	540,0	19,9	15,6	63,1	476,1



Новоуральская с/п
Директор
Новоуральская

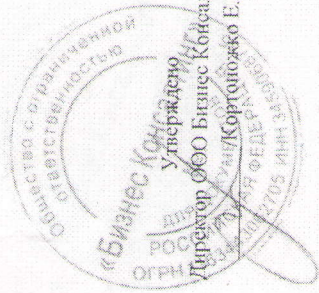
4-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя I / день 4

Завтрак

188/2017м	залепака рисовая с творогом с молочным соусом	170	8,99	7,07	46,02	283,67
54-5с/2022н						
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
379/2017	кофейный напиток с молоком не сладкий	200	3,17	2,68	5,97	60,68
	Итого	500	14,5	10,5	74,8	457,1



Ильяшова И.И., Новосибирск ФНЦ

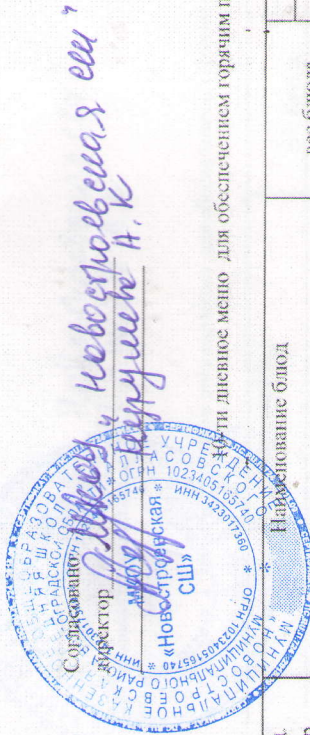
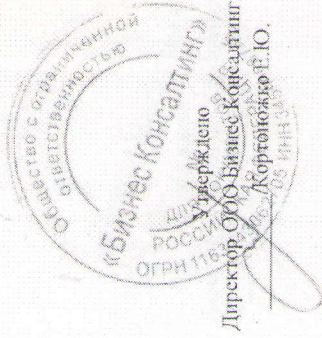
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Цель: 1 / день 5

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
54-3 гв/2022г	чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	3,58	15,52
	Итого	530,0	19,4	19,3	65,7	520,1



Новостроевская сш
Директор Новостроевская А.К.

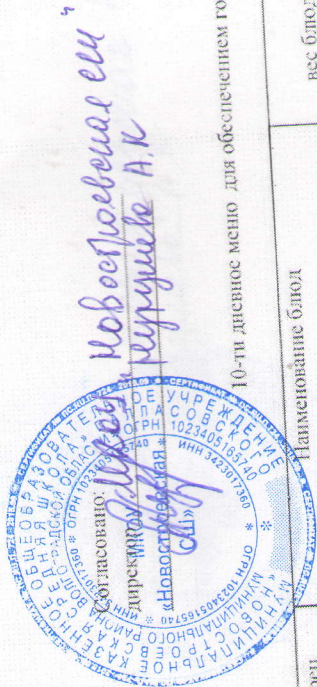
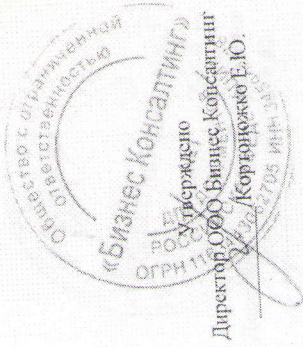
Формируется дневное меню для обеспечения горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рецептурного сборника	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Неделя 2/день 7

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с рапительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	13,08	28,66	299,92
389/2017м	сок томатный	200	1	0	20,2	84,2
702/2010м	хлеб ржаной	40	2,53	0,45	17,40	87,60
	Итого	500	21,44	16,53	71,33	523,14



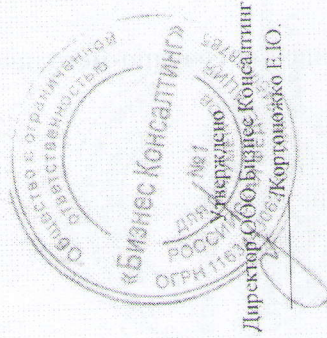
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием - возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					

Целевая 2/ день 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02
332/2017м		150	4,5	5,6	26,6	173,7
127/2017м	картофель отварной в молоке	30	1,90	0,33	13,05	65,77
702/2010м	хлеб ржаной	200	0,16	0,08	0,4	2,96
382/2017м	чай каркаде	560	23,87	20,11	62,29	534,13
	Итого					



согласовано: *Иванов*
Новопоселенка ИИ
Сидорова А.К.
 директор «Новоселовская»

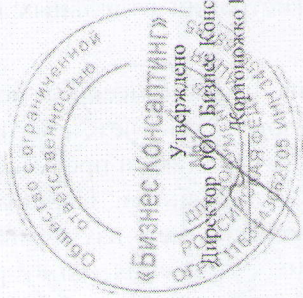
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Мамсываппе блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/t/		Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	
1	2				

Неделя 2/ день 9

Завтрак

ТТК 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
382/2017м	какао с молоком без сахара	200	4,07	2,5	10,56	81,02
	Итого	530	15,4	15,1	80,5	525,2



Согласовано: *Новосельская Е.И.*
 директор: *Кортушова А.К.*
 «Новосельская СШ»
 МКОУ «Новосельская СШ»
 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием возрастной группы 7-11 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	

Неделя 2 / день 10

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10
ТТК 77-5/54-3с/ 2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хв/2022г	компот из сухофруктов	200	0,5	0	12,8	53,2
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77
	Итого	560	20,08	19,63	65,59	522,89
	Всего за 10 дней	5 380,00	186,80	174,01	695,19	5 140,83
	Средний суточный рацион	538	18,68	17,40	69,52	514,08

15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
------------	------------	----------	-----------

500
 Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%