

Маслянова



Солдатовская У
директор

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

возрастной группы 7-11 лет



Федеральное государственное
учреждение
ФГБНУ ЦНТБ
директор ООО Бизнес-Консалтинг
Ирина Александровна Е.Ю.

Оборник рецептур 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

Оборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельная. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с. Сборник рецептур и кулинарных изданий 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Свирилкин И.М., Тутельная В.А. САНПИИ 1.2.3685-21 "Минимальные нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные нормы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №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 минеро и маcronутриентов.

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



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



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

Меню 1 / день 1

Завтрак

182/2017м	завтрак молочные яйца из холодильника с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	35
	печенье галетное	30	2,85	3,00	13,11	90,84	15,68
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77	4,8
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-1п/2022г	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,1	5,58	38,62	15
	Итого	560	14,57	15,09	70,94	483,45	90,48



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



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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47/2017м	капустяк кашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	16
246/2017м	тушеное из отварного мяса говядины	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	42,68
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	17
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77	4,8
389/2017м	сок томатный	200	1	0	20,2	84,2	10
	Итого	540	21,22	22,63	79,01	606,95	90,48



10-тап дүниежүзілік мектептің қорықаруы үшін тамақпен қамтамасыз етуге қажетті тамақ



№ реті по сбору	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Питательные вещества/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя / ден. 3

Завтрак

101/2004н	яйра қабаншықпен консервіленген	60	1,63	2,82	8,72	67	16
ТТК 77-6/2023	көкпеміз мөккелісіз пісірілген пір-пі	100	9,3	6,10	5,90	116,00	37,68
171/2017н	кешік пісірілген пір-пісірілген с маймен	150	6,92	6,3	35	224,38	17
702/2010н	көкпеміз пісірілген	30	1,90	0,33	13,05	65,77	4,8
382/2017н	чай қорғасын	200	0,16	0,08	0,4	2,96	15
	Итого	540,0	19,9	15,6	63,1	476,1	90,48



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



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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

182/2017	каша молочная жидкая рисовая, с маслом	200	5,1	6,13	33,36	209,1	35
л.ч	печенье галетное	30	2,85	3,00	13,11	90,84	15,68
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77	4,8
379/2017	кофейный напиток с молоком не сладкий	200	3,17	2,68	5,97	60,68	15
	Итого	560	13,4	12,5	75,3	473,4	90,48



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



№ респ. по стор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества ¹			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Месяц II / день 5

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	51,68
538/2017м	фрукт свежий (блоком)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,90	0,13	13,05	65,77	4,8
54-3тп/2022м	чай с лимоним без сахара	200	0,3	0	3,58	15,52	14
	Итого	530,0	19,4	19,3	65,7	520,1	90,48



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



№ п/п по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/			Энергет. ценность	цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 7

Завтрак

47/2017м	капустяк квашенный с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	13,08	28,66	299,92	55,68
389/2017м	сок томатный	200	1	0	20,2	84,2	10
702/2010м	хлеб ржаной	40	2,53	0,45	17,40	87,60	4,8
	Итого	500	21,44	16,53	71,33	523,14	90,48



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



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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

ТТК 77-11/2023	вареники с картошкой со сметаной 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37	49,68
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
702/2010м	чайб ржаной	30	1,90	0,33	13,05	65,77	4,8
382/2017м	чайко с молоком без сахара	200	4,07	2,5	10,56	81,02	16
	Итого	530	15,4	15,1	80,5	525,2	90,48

