

Приложение № 1  
к муниципальному контракту  
№ 0329300301924000010  
от \_\_\_\_\_ 2024 г.

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся возрастной категории с 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша рисовая молочная	200	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90	НИИ гигиены 2020	54-19з-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,54</b>	<b>19,60</b>	<b>72,27</b>	<b>566,00</b>		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Гуляш	100	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из ягод (смородина)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8кн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,86</b>	<b>16,14</b>	<b>83,70</b>	<b>573,70</b>		

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронны отварные с сыром	200	8,50	10,5	23,64	210,56	НИИ гигиены 2020	54-3г-2020, ТТК №4
Фрукты (Апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	70,5	Сборник рецептур 2013	9
Батон нарезной	60	4,80	0,60	31,80	150,00	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за Завтрак	610	19,25	15,70	79,99	537,76		

## День 4 Неделя 1

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Плов с курицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	Сборник рецептур 2011	372
Итого за Завтрак	510,00	17,34	16,34	75	499,88		

## День 5 Неделя 1

## ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник рецептур	№Рецептуры
		белки г.	жиры г.	углеводы г.			
Макаронник с мясом	180	12,78	15,90	34,65	291,87	Сборник рецептур 2007	285, ТТК №19
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Хлеб пшеничный формовой белый 1	60	4,80	0,92	26,20	147,60	Треб. по орг. питания 2012	13003



Наименование блюда	вес блюда			белки	жиры	углеводы	ценность	Сборник рецептур	Нарецептуры
	г.	г.	г.						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	8,7	12	38,4	230,6	Сборник рецептур	ТТК №12		
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020		
Фрукты (Блок)	100	0,4	0,4	9,8	47	Сборник рецептур 2013	9		
Батон нарезной	30	2,40	0,30	15,90	75,00	Сборник рецептур 2012	125		
Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020		
Итого за Завтрак	510,00	16,72	18,50	70,50	488,10				

День 9 Недела 2  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	Нарецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Плов с курлицей	180	13,68	15,68	32,52	307,68	Сборник рецептур 2013	30
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	Сборник рецептур 2015	71
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,40	0,30	14,60	72,60	Требо по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>17,53</b>	<b>16,26</b>	<b>80,77</b>	<b>524,28</b>		

**День 10 Неделя 2  
ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Жаркое по-домашнему	г. 200	г. 14,1	г. 15,8	г. 25,6	ккал 306,3	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	70	0,66	0,12	2,28	13,2	Сборник рецептов 2015	70
Хлеб пшеничный формовой Белый 1 сорт	30	2,4	0,3	14,6	72,6	Треб.по орг.питания 2012	13003
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	0,35	0,08	29,85	122	Сборник рецептов 2011	348
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>17,51</b>	<b>16,30</b>	<b>72,33</b>	<b>514,10</b>		

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
		б	ж	уг	ккал		
Итого		182,23	173,84	754,80	5 308,51		
Итого за период		18,22	17,38	75,48	530,85		
Среднее значение за период		1	1	4			
Соотношение пищевых веществ							

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2012. - 584с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2015 г.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапицкой. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т. Лапицкой. - М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржихин И.М., Тутельян В.А.  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.

**СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ/ФУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейник, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, Д.Е. Юрк), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО**

**«Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (П.А. Шлагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крита, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Барсон), 2020. - 337 с.**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Первалова, составители Первалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др. - 7-е издание с дополнениями, 2013г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

Технико-технологические карты