



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. - Скурихин И.М., Тутельян В.А.



УТВЕРЖАЮ:  
Директор ООО «Питание»



СОГЛАСОВАНО:

Копировать БЮ  
09.07.2017

09.07.2017  
09.07.2017

№ п/п	1	2	3	4					7
				Б	Ж	У	6	7	
			Выход	Дневь				Энергет. ценность	
по сбор.	1	2	3	4	5	6	7	8	
	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Завтрак</b>									
181/2017М	каша молочная ядрица манная, с маслом и сахаром		200	7,55	9,74	32,50		247,80	
399/2017М	блинчик (оладья) с молоком ступенным		70	5,08	4,78	19,29		140,50	
382/2017М	навар с молоком		200	4,08	3,54	17,58		118,6	
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)		100	0,40	0,40	9,80		47,00	
701/2010М	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49		70,14	
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>19,48</b>	<b>18,76</b>	<b>93,66</b>		<b>624,04</b>	
Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%									
			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83-75		470-587,5	
<b>2й завтрак</b>									
п.т	Йогурт		100	1,50	0,10	11,00		50,00	
210/2017М	овалет натуральный		150	12,7	18	8,3		225,5	
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>158,46</b>	<b>18</b>	<b>8,3</b>		<b>225,5</b>	



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Питание»  
 346001, Волгоград, ул. Кирпильный Б-о, д. 1  
 1 неделя 18.01.2022  
 2 день 09.01.2022

№ рас.	по сбор.	1	Наименование блюд	2	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества г/л					Энергет. ценность	
							3	4	5	6	7		
477/2017 м			напуста машина		17	60	1,02	Завтрак			3	5,07	52,5
771/2022/54-3сг/2022н			Колбаса рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом		45	100/20	12,3	8,9	6,9				156,9
125/2017м			картофель отварной с маслом		19	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010м			хлеб пшеничный		3,46	30	2,37	0,3	14,49				70,14
54-1кг/2022н			компот из сухофруктов		16	200	0,66	0,09	32,03				132,8
			<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>19,38</b>	<b>16,23</b>	<b>79,47</b>				<b>569,84</b>
			Норма завтрака по СанПиН 20%/ 25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

2И Завтрак							
389/2017м	Сем. фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
398/2017м	Блишечки с ягодной начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					



СОГЛАСОВАНО:

*Сидорова Мария Владимировна*  
09.01.2022

Коргожики ЕЮ

№ п/п по сбору	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	3 ДЕНЬ						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/г						
				3	4	5	6	7	8	
1	2									
<b>Завтрак</b>										
7071/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	60	0,67	0,12		2,16		13,2	
77-2/2022/332/2017м	бигончи, коллеты куриные из п.ф. высокой степени готовности с соусом	45	100/20	10,18	11,33		7,07		147,85	
203/2017м	макарроны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90		32,80		196,80	
54-3м/2022м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02		15,2		62	
701/2010м	клуб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3		14,49		70,14	
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>		<b>71,72</b>		<b>489,99</b>	
	Норма завтрака по СанПиТ 2096-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75		67-83,75		470-587,5	
<b>2й завтрак</b>										
п.т	молочный продукт "Ряженка"	23	150	4,50	3,70		6,00		75,75	
208/2017м	лапшевник с творогом	35	150	13,00	9,00		30,13		258,00	
	<b>Итого</b>									
		158,46								



ИТВЕРЖАЮ: №1  
 Директор ООО «Питание»  
 [Подпись]  
 09.01.2017



СОГЛАСОВАНО:

4 день

№ п/п	1	2	3	4					7
				а	б	в	г	д	
	по сбор.	Цена руб.	Выход	Питательная ценность / г /					Энергет. ценность
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
				<b>Завтрак</b>					
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком		200	14,70	15,40	43,77		372,48	
338/2017м	Стушецы 170/30	60	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
201/2017м	Фрукт свежий (блоко)	22	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
54-214/2017м	Хлеб пшеничный	3,46	200	0,07	0,02	15		60	
	Чай с сахаром	15	530	17,54	16,12	83,06		549,62	
	<b>Итого</b>		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

2И		3И		4И		5И		6И		7И	
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15		63,6			
п.т	вареники с картофелем в сметаной	35	150	6,3	2,9	44,1		227,7			
	<b>Итого</b>	158,46									



СОГЛАСОВАНО:

*Синица Ирина Владимировна*  
09.07.2017

УТВЕРЖДАЮ: *Синица Ирина Владимировна*  
Директор ООО «Питание»  
Корпус №1, в.п.п. №1

№ расч. по сбер.	1	Наименование блюд	2	Цена руб.	Выход					Энергет. ценность.
					3	4	5	6	7	
					Пшеничные изделия/у					
					5 День					
<b>Завтрак</b>										
57/2017м		Сыквола отварная с растительным маслом		15	60	0,84	3,6		4,96	55,68
265/2017м		Пюре с яблоком		60	200	13,54	14,70		25,20	287,26
701/2010м		Хлеб пшеничный		5,46	50	3,95	0,5		24,15	116,90
389/2017м		Сок фруктовый		20	200	1	0		24,62	136,48
		<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>18,80</b>		<b>78,93</b>	<b>596,32</b>
		Норма завтрака по СанПин: 20% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75		67-83,75	470-587,5
<b>2й завтрак</b>										
п.т.		МОЛОКО		23	150	4,40	3,80		7,20	81,00
403/2017м		Оладьи с яблоком и ступенным молоком		35	135	9,55	9,71		54,58	343,91
		<b>Итого</b>		158,46						



СОГЛАСОВАНО:

*Выдана в 10:00 21.10.2017*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Питание»  
 Корсаков Е.Ю.

№ инв. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход			6 день							Энергет. ценность	
			3	4	5	Пищевые вещества/г								
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			<b>Завтрак</b>											
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	7,25	10,26	30,50								233,34
п.т	сдобное изделие сладкое	27	45	7,20	8,90	15,80								171,80
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80								47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,46	40	3,16	0,4	19,32								93,52
54-5м/2012н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2								63
	Итого		585	18,1	20,0	90,6								607,7
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75								470-587,5

28 Завтрак		Итого	
п.т	Бюджет	100	11,00
210/2017м	омлет натуральный	150	3,3
	<b>Итого</b>	158,46	225,5



№ п/п	2 неделя	Наименование блюд	Цена руб.	7 День						Энергет. ценность
				Выход			Пшеничные вещества / г			
1	2			3	4	5	6	7		
70/71/2017м		Яблоки в нарезке по сезону (помидор)	21	60	0,66	0,12	2,16	13,2		
77/8/2022-331/2017м		Колеты домашние из т/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62		
203/2017м		макарроны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80		
54-1 км/2022м		компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8		
701/2010м		хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
		Итого		560	17,41	18,56	88,65	593,56		
		Норма завтрака по СанПин, 200% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-507,5		
389/2017м		Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6		
398/2017м		блинчики с ягодной начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01		
		<b>Итого</b>	<b>158,46</b>							

2М Завтрак	
389/2017м	Сок фруктовый
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой
	<b>Итого</b>







УТВЕРЖДАЮ: *№1*  
 Директор ООО «Питание»  
 Корнейко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО «Питание»  
 Корнейко Е.Ю.

№ рач.	2 неделя	по сбор.	1	2	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	9 день					Энергет. ценность
								Б	Ж	У	6	7	
								Пищевые вещества/г/г					
								3	4	5	6	7	
								Завтрак					
								200	8,26	10,97	34,62	270,25	
								70	5,08	4,78	19,29	140,50	
								100	0,40	0,40	9,80	47,00	
								200	0,07	0,02	15	60	
								30	2,37	0,3	14,49	70,14	
								650	16,100	16,470	93,200	587,89	
								500	15,419,25	15,919,75	67,83,75	470,587,5	
								2й завтрак					
								150	0,075	0	15,15	63,6	
								150	6,3	2,9	44,1	227,7	
								Итого					
								Сок, фруктовый					
								вареники с картофелем в сметаной					
								Итого					
								Итого					



СОГЛАСОВАНО:

*С.В. Давыдова*

№ руб.	2. неделя по сбор.	1	Наименование блюда	2	Цена руб.	Выход	10 день					Энергет. ценность	
							Пищевые вещества/г/г						
							Б	Ж	У			7	
							<b>Завтрак</b>						
67/2017	винегрет овощной				25	60	0,78	2,70	4,62			45,60	
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени				36	100/5	12,83	12,97	10,27			209,13	
135/2017M	картофель отварной с маслом				19	150	3,03	5,94	20,98			157,50	
701/2010m	кисель пшеничный				5,46	50	3,95	0,5	24,15			116,90	
54-Эн/2022н	чай с сахаром и лимоном				15	200	0,13	0,02	15,2			62	
	<b>Итого</b>				<b>20,72</b>	<b>22,13</b>	<b>20,72</b>	<b>75,22</b>	<b>75,22</b>			<b>591,13</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%				500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,483/75	67,483/75			470-587,5	

<b>2й завтрак</b>													
п.т	403/2017m	1	Наименование блюда	2	Цена руб.	Выход	10 день					Энергет. ценность	
							Пищевые вещества/г/г						
							Б	Ж	У			7	
							<b>Завтрак</b>						
					23	150	4,40	3,80	7,20			81,00	
					35	135	9,55	9,71	54,58			343,91	
					<b>158,46</b>								

<b>Итого по примерному меню</b>													
п.т	403/2017m	1	Наименование блюда	2	Цена руб.	Выход	10 день					Энергет. ценность	
							Пищевые вещества/г/г						
							Б	Ж	У			7	
							<b>Завтрак</b>						
					23	150	4,40	3,80	7,20			81,00	
					35	135	9,55	9,71	54,58			343,91	
					<b>158,46</b>								

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Дашинской. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 РАМ, А.М. и профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских пищевых продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.