



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. - Скуринкин И.М., Тутельян В.А.



УТВЕРЖАЮ:

Директор ООО "Питание" \_\_\_\_\_

Копировать в БУ  
DG 07.244

СОГЛАСОВАНО:



№ п/п по сбор.	1	Наименование блюд	2	Цена руб.	Выход	1 день					Энергет. ценность	
						Б	Ж	У	Б	Ж		У
181/2017м		каша молочная ядрица манная, с маслом и сахаром		33	200	7,55	9,74				32,50	247,80
399/2017м		блинчик (оладья) с молоком ступенным		27	70	5,08	4,78				19,29	140,50
382/2017м		навар с молоком		15	200	4,08	3,54				17,58	118,6
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)		32	100	0,40	0,40				9,80	47,00
701/2010м		Хлеб пшеничный		3,46	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

2й завтрак	
п.т	Йогурт
210/2017м	омлет натуральный
	<b>Итого</b>
	23
	150
	158,46
	1,50
	12,7
	18
	11,00
	8,3
	50,00
	225,5



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Питание»  
 346001, Волгоград, ул. Кирпильный ряд, 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	по сбор.	1	Напуста машинная	2	17	60	1,02	3	5,07	52,5		
771/2022/54-3сг/2022н			Колбаса свиная 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		
<b>2й завтрак</b>												
389/2017м			Сыр 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 Ирина Владимировна*  
09.01.2022

Коргожики ЕЮ

№ п/п по сбору	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	3 ДЕНЬ						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/г						
1	2		3	4	5	6	7	8		
				<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	биточки, котлеты 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 2.09.25% ± 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								



СОГЛАСОВАНО:



4 день

1 неделя

№ п/п	Месяц по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевая ценность / г /					Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	7	
<b>Заутрак</b>										
188/2017м		Запеканка рисовая с творогом и молоком								
338/2017м		Стушецы 170/30	60	200	14,70	15,40	43,77	372,48		
201/2017м		Фрукт савант (блоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
54-21м/2017м		Хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
		Чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60		
		<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>17,54</b>	<b>16,12</b>	<b>83,06</b>	<b>549,62</b>		
		Порция завтрака по СанПинг. 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
<b>2И Заутрак</b>										
389/2017м		Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6		
п.т		вареники с картошкой в сметаной	35	150	6,3	2,9	44,1	227,7		
		<b>Итого</b>	<b>158,46</b>							



СОГЛАСОВАНО:



№ расч. по сбер.	1	Наименование бланд	2	Цена руб.	Выход					Энергет. ценность.
					3	4	5	6	7	
					<b>Завтрак</b>					
52/2017м		Сметана открытая 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						

5 День



СОГЛАСОВАНО:

*Виктория Ивановна*  
*В.И. Иванова*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Питание»  
*Ирина Владимировна*  
 Корсакова И.В.

№ 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/2022н	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	
п.т	100
210/2017м	150
Итого	158,46

28 Завтрак

28 Завтрак					
п.т	100	1,50	0,10	11,00	50,00
210/2017м	150	12,7	18	3,3	225,5
Итого	158,46				



УТВЕРЖДАЮ: *№ 10*  
 Директор ООО «Питание»  
 Корголюк В.Ю.



СОГЛАСОВАНО:  
*Высший менеджер*

№ 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, 2009г. 25% ± 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>	158,46							

**2М Завтрак**

№ п/п	2М Завтрак	Цена руб.	Выход	Пшеничные вещества / г	Энергет. ценность
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	63,6
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	35	70	2,7	171,01
	<b>Итого</b>	158,46			





УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "Риалити"  
 \_\_\_\_\_  
 Итого: 19 699,75 руб.



СОГЛАСОВАНО:  
 \_\_\_\_\_  
 Итого: 19 699,75 руб.

№ п/п	2 неделя	Наименование блюда	Цена руб.	8 День						Энергет. ценность
				Выход	Пищевые вещества/г/г					
по сбор.	1	2		3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017м.		Овощи по сезону натуральные в нарезке (спурец), Котлеты мясные из п./ф. высокой степени готовности	22	60	0,48	0,06	1,02	6		
77/6/2022		наша гречневая рассылка с маслом	38	100	9,93	12,66	5,76	176,70		
171/2017м		чай с сахаром и лимоном	20	150	5,30	5,80	35,00	213,40		
54-3тн/2022м		хлеб пшеничный	15	200	0,13	0,02	15,2	62		
701/2010м		Итого	5,46	50	3,85	1,20	26,70	133,00		
		Норма завтрака по СанПин 200% ±5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,8375	470-587,5		
<b>2й завтрак</b>										
п.т		молочный продукт "Ряженка"	23	150	4,50	3,70	6,00	75,75		
208/2017м		пшеничник с творогом	35	150	14,50	9,04	41,49	310,00		
		Итого	158,46							



СОГЛАСОВАНО:

*Директор ООО "Питание"*  
Корнейко Е.Ю.

№ рач.	2 недели	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	9 день					Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	7	
1	по сбор.			3	4	5	6	7		
182/2022м		Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	38	200	8,26	10,97	34,62			270,25
399/2017м		Блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	19,29			140,50
338/2017м		Фрукт свежий (блоки)	17	100	0,40	0,40	9,80			47,00
54-2лн/2022м		чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15			60
701/2010м		клуб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49			70,14
		<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>16,100</b>	<b>16,470</b>	<b>93,200</b>			<b>587,89</b>
		Норма завтрака по СанПиН 2009-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,9-19,75	67-83,75			470-587,5

2л Завтрак		Итого	
389/2017м	Сок фруктовый	23	150
п.т	вареники с картофелем в сметаной	35	150
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>	



СОГЛАСОВАНО:

*Смирнов И.И.*  
*Тутельян В.А.*

№ руб.	2. неделя по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	10 день					Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/г					
				Б	Ж	У				
				<b>Завтрак</b>						
67/2017		винегрет овощной	25	60	0,78	2,70	4,62			
77/4/2022		Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	36	100/5	12,83	12,97	10,27			
135/2017M		картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98			
701/2010m		кисель пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15			
54-Эн/2022н		чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2			
<b>Итого</b>				<b>565</b>	<b>2072</b>	<b>22,13</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	67-83,75	470-587,5		

<b>2й завтрак</b>										
п.т	№ руб.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход в гр	Пищевые вещества/г/г					Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/г					
				Б	Ж	У				
403/2017m		молоко	23	150	4,40	3,80	7,20			
		оладьи с яблоком и стученым молоком	35	135	9,55	9,71	54,58			
<b>Итого</b>				<b>158,46</b>				<b>81,00</b>		

<b>Итого по примерному меню</b>										
п.т	№ руб.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход в гр	Пищевые вещества/г/г					Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/г					
				Б	Ж	У				
<b>Итого за весь период</b>				<b>5680</b>	<b>186,616</b>	<b>185,460</b>	<b>839,210</b>	<b>5801,15</b>		
<b>Среднее значение за период</b>				<b>568</b>	<b>18,6616</b>	<b>18,546</b>	<b>83,921</b>	<b>580,115</b>		
<b>Итого за весь период</b>				<b>0</b>	<b>86,150</b>	<b>70,560</b>	<b>358,180</b>	<b>2431,72</b>		
<b>Среднее значение за период</b>				<b>0</b>	<b>8,615</b>	<b>7,056</b>	<b>35,818</b>	<b>243,172</b>		

Сборник рецептов и кулинарных изделий для примерного общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Дашниковой. - М.: Хлебпромформ, 2004. - 640с.  
 РАМ, А.М. и профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровые дети», 2016. - 560 с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских пищевых продуктов / Под ред. И.М. Смирнова и М.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2008. - 276с. - Смирнов И.И., Тутельян В.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890620

Владелец Матвеева Елена Михайловна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024