



Кортоножко ЕЮ



**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов**

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. --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

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



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**1 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	<b>Завтрак</b>			
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	40,62				309,24
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	5,08	4,78	19,29				140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58				118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,37</b>	<b>21,19</b>	<b>101,78</b>				<b>685,48</b>
	Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680



Согласовано  
 Директор *В.В. Вавилова*  
 10-й Директорское меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет



Утверждено  
 Директор ООО "Питание" *В.В. Вавилова*  
 Коргоножко Е.Ю.

**2 День**

**1 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
47/2017 м	капуста квашеная	100	1,7				8,45		87,5
77/1/2022 /54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9				156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03				132,8
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,06</b>	<b>20,23</b>	<b>82,85</b>				<b>604,84</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

Согласовано:   
 директор ООО "Питание"  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Утверждено:   
 директор ООО "Питание"  
 Короткошко Е.Ю.

3 день

№ реч. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6			22	
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			116,90	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,78</b>	<b>16,95</b>	<b>82,82</b>			<b>545,55</b>	
	Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

Согласовано  
 директор 

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  




10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	4 День						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			У			
1	2	3	Б	Ж	У	5	6	7	
<b>1 неделя</b>									
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком стущеным 200/50	250	18,37	19,25	54,71			465,60	
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	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,21</b>	<b>19,97</b>	<b>94,00</b>			<b>642,74</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	
<b>Завтрак</b>									



Согласовано:  
 директор ООО "Титаник"  
 [Подпись]



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Утверждено:  
 директор ООО "Титаник"  
 [Подпись]



№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/		Ж		У		
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>										
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	100	1,4					8,27	92,8
265/2017м		Плов с мясом (свинина)	200	13,54	14,70				25,20	287,26
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5				24,15	116,90
389/2017М		Сок фруктовый	200	1	0				24,62	136,48
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,89</b>	<b>21,20</b>				<b>82,24</b>	<b>633,44</b>
		Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23				76,6-95,75	544-680



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**2 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12			291,67	
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80			171,80	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32			93,52	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>20,0</b>	<b>22,5</b>	<b>98,2</b>			<b>666,0</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

**6 день**



Утверждено  
 Директор ООО «Питание»  
 Корсаков Ю.Ю.



Согласовано  
 директор  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**7 ДЕНЬ**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	100	1,12	0,2	3,6			22	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17			180,62	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-1хв/2022г	комлот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03			132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,87</b>	<b>18,64</b>	<b>90,09</b>			<b>602,36</b>	
	Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

**2 неделя**



Согласовано  
 Директор: 

Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортоножко Е.Ю. 



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (отурец.)	100	0,8	0,1	1,7			10	
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76			176,70	
171/2017м	маша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,36	6,96	42,00			256,08	
54-Эгн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			116,90	
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,17</b>	<b>20,24</b>	<b>88,81</b>			<b>621,68</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

Согласовано:  
 директор *Ирина Владимировна*

Утверждено  
 директор ООО "Питание"  
*М.А. Кортоножко*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>									
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27			337,99	
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29			140,50	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			116,90	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>19,880</b>	<b>19,410</b>	<b>111,510</b>			<b>702,39</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	



Согласовано:  
Директор *Ирина Валерьевна*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
*Ирина Валерьевна*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**2 неделя**

**10-день**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Завтрак</b>										
67/2017		винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70				76,00
77/4/2022		Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27				209,13
125/2017М		картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15				116,90
54-3гн/2022н		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
		<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>21,24</b>	<b>23,93</b>	<b>78,30</b>				<b>621,53</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
		Б	Ж	У	5	6	7	
1	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Итого за весь период</b>	6190	<b>203,420</b>	<b>204,300</b>	<b>910,640</b>			<b>6326,00</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	619	<b>20,342</b>	<b>20,43</b>	<b>91,064</b>			<b>632,6</b>	
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., 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