



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. Г. Лапиной. - М.: Хлебопродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Мотильного 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 питания 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.



№ рец.	1 неделя по сбор.	1	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	1 день						Энергет. ценность
						Питательные вещества, г/						
						Б	Ж	У	6	7		
			2		3	4	5					
						Завтрак						
	181/2017м		каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	250	9,44	12,17	40,62		309,24		
	399/2017м		блинчики (оладьи) с молоком ступенным	27	70	5,08	4,78	19,29		140,50		
	338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80		47,00		
	382/2017м		какао с молоком	22	200	4,08	3,54	17,58		118,6		
	701/2010м		хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49		70,14		
			Итого		650	21,37	21,19	101,78		685,48		
			Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680		

2й завтрак											
п.т			йогурт	23	100	1,50	0,10	11,00	50,00		
210/2017м			омлет натуральный	35	150	12,7	18	3,3	225,5		
Итого				158,46							



1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества г/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	17	100	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022 /54-Зсс/2022н	Котлета 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
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого		480	20,06	20,23	82,85	604,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак

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
		Итого	158,46							



3 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	4	5	6	
1	2		3	4	5	6				7
Завтрак										
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	100	1,12	0,2	3,6				22
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	макаронные отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80				196,80
54-3н/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2				62
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	50	3,95	0,5	24,15				116,90
	Итого		620	20,78	16,95	82,82				545,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18,22,5	18,23	76,6-95,75				544-680

2й завтрак

п.т	кисломолочный продукт "Ряженка"	23	150	4,50	3,70	6,00				75,75
208/2017м	лапшевник с творогом	35	150	14,50	9,04	41,49				310,00
	Итого	158,46								



1 неделя		Наименование блюд	Цена руб.	Выход	4 день					Энергет. ценность
№ рец.	по сбор.				Питательные вещества/г/					
					Б	Ж	У	6	7	
	1	2		3	4	5	6			
Завтрак										
188/2017м		Запеканка рисовая с творогом и молоком								
		стученым 200/50	60	250	18,37	19,25	54,71	465,60		
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
701/2010м		хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
54-2гн/2022н		чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60		
		Итого		550	21,21	19,97	94,00	642,74		
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
2й Завтрак										
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		
		Итого	158,46							



УТВЕРЖДАЮ: Директор ООО "Питание"

Сотласовано: МКУ "Питание"

Кортежко ЕЮ

1 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	
1		2		3	4	5	6	7	
Завтрак									
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	15	100	1,4	6	8,27	92,8	
265/2017м		Плов с мясом	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	
		Итого		550	19,89	21,20	82,24	633,44	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2й Завтрак

п.т	МОЛОКО	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00			
403/2017м	оладьи с яблоком и стученным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91			
	Итого	158,46								



УТВЕРЖДАЮ: Директор ООО «Питание»

Кортежко ЕЮ

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	6 день						Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/						
	1	2		3	Б 4	Ж 5	У 6			7	
Завтрак											
182/2017м		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	250	9,06	12,82	38,12			291,67	
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	
54-3тн/2022н		чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2			62	
		Итого		635	20,0	22,5	98,2			666,0	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

2й завтрак

п.т		йогурт	23	100	1,50	0,10	11,00				50,00
210/2017м		омлет натуральный	35	150	12,7	18	3,3				225,5
		Итого	158,46								



№ рец.	2 неделя	по сбор.	1	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	7 день						Энергет. ценность
							Пищевые вещества г/						
							Б	Ж	У	6	7		
				2		3	4	5	6	7			



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Питание»

Корголюк Ю.Ю.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Питание»
07.07.2022

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность
	1	2		3	Б	Ж	У	6	7

8 день

Завтрак									
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	100	0,8	0,1	1,7	10		
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	38	100	9,93	12,66	5,76	176,70		
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	180	6,36	6,96	42,00	256,08		
54-3гн/2022г	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90		
	Итого		630	21,17	20,24	88,81	621,68		
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544-680		

2й завтрак

п.т	исломолочный продукт "Ряженка"	23	150	4,50	3,70	6,00	75,75		
208/2017м	лапшевник с творогом	35	150	14,50	9,04	41,49	310,00		
	Итого	158,46							



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"

СОГЛАСОВАНО:

МКУ "Подмосковье"

Кортежко ЕЮ

01.06.22

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7	
1	2		3	4	5	6	7		
182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	38	10,38	13,71	43,27	337,99			64,20
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	5,08	4,78	19,29	140,50			147,85
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	0,40	0,40	9,80	47,00			280,44
54-2м/2022н	чай с сахаром	15	0,07	0,02	15	60			60
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	3,95	0,5	24,15	116,90			116,90
	Итого		135	19,410	111,510	702,390			669,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680

9 день

Завтрак

2й завтрак

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
	Итого	158,46							



УТВЕРЖДАЮ:

Полковская

U-10072260

10 день

п.т.	молоко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017м	оплады с яблоком и стущенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
	Итого	158,46					

2й Завтрак

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

Сборник рецептур 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.

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