



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.: 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. Скуркина И.М., Тутельян В.А.



Дети дневное меню для обеспечения дружелюбным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



I неделя

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	День						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50				247,80
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступеным	70	5,08	4,78	19,29				140,50
382/2017м	манна 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
	Итого	600	19,48	18,76	93,66				624,04
	Норма завтрака по СанПин 2009: ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

Завтрак



Составлено: *И.И.И.*
 Подписано: *И.И.И.*
 директор: *И.И.И.*



Утверждено: *И.И.И.*
 Подписано: *И.И.И.*
 директор ООО «Питание»: *И.И.И.*

10-ти дневное меню для обеспечения дружизловым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	2 День						Энергет. ценность
			Пищевые вещества /г/						
1	2	3	Б	Ж	У	5	6	7	
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02			3	5,07		52,5
77/1/2022/54-Зсч/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/70	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
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03				132,8
	Итого	560	19,38	18,23	79,47				569,84
	Норма завтрака по СанПиН 20%: 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83-75				470-587,5



Согласовано:
Директор: *[Signature]*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



Утверждено
Директор: ООО «Питание»
[Signature] Корголюк Е.Ю.

1 неделя

№ рещ. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1		3	4						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (супрец)	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	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-3гн/2022м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	560	18,75	16,67	71,72			489,99	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

3 день

Завтрак									
		Выход	Б	Ж	У	5	6	7	Энергет. ценность
		3	4						



Согласовано:
Директор: *С.В. Сидорова*
09.07.2022

10-ти дневное меню для обеспечения дружелюбным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



Утверждено
Директор ООО «Питание»
Иванович Е.Ю.
09.07.22

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	4 День					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1		3	4	5	6			
			Завтрак					
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком стущеным 170/30	200	14,70	15,40	43,77		372,48	
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	
54-2м/2022м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	
	Итого	530	17,54	16,12	83,06		549,62	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	



Согласовано:
Директор: *[Signature]*

18-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



Утверждено
Директор ООО "Центр питания": *[Signature]*

№ 1
Литера: А
Адрес: Волгоградская область, г. Волгоград, ул. Коммунальная, д. 101-000

1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 ДЕНЬ					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Э	П	
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96		55,68	
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	
	Итого	510	19,33	18,80	78,93		596,32	
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	



Согласовано: *[Signature]*
 директор: *[Signature]*



Утверждено
 Директор ФГОС Управления
 №1
[Signature]

10-ти дневное меню для обеспечения дружелюбным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
2 неделя									
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50				233,34
338/2017м	П.Т	45	7,20	8,90	15,80				171,80
701/2010м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00
54-3м/2022м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32				93,52
	чай с сахаром и лимон	200	0,13	0,02	15,2				62
	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
6 День									
Завтрак									



Согласовано: _____
 директор: *И.И. Зайцева*
 09.07.2017



Утверждено: _____
 директор ООО «Питание»: *И.И. Зайцева*
 09.07.2017

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 День							Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
			Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16				13,2	
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	макарроны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80				196,80	
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03				132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14	
	Итого	560	17,41	18,56	88,65				593,56	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5	

Согласовано: _____
 директор: *И.И. Зайцева*
 09.07.2017

Утверждено: _____
 директор ООО «Питание»: *И.И. Зайцева*
 09.07.2017

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 День							Энергет. ценность	
			Б	Ж	У	5	6	7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
			Завтрак								
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16					13,2	
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	макарроны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80					196,80	
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03					132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49					70,14	
	Итого	560	17,41	18,56	88,65					593,56	
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75					470-587,5	



Согласовано:

Директор: *[Signature]*

Утверждено:

Директор ООО "Питание": *[Signature]*

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/100г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
2 неделя								
1		3	4	5	6	7		
8 День								
			Завтрак					
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02		6	
77/6/2022	Котлеты миксолопственные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76		176,70	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,30	5,80	35,00		213,40	
54-3н/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70		133,00	
	Итого	560	19,69	19,74	83,68		591,10	
	Норма завтрака по СанПиН. 20%: 2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 ДЕНЬ					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
182/2022м	Наша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62		270,25	
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	
54-2м/2022м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
	Итого	650	16,180	16,470	93,200		587,89	
	Норма завтрака по СанПит. 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
2 неделя								
67/2017	Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60		
77/И/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	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		
54-3м/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		
	Итого	565	20,72	22,13	75,22	591,13		
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
10 день								
Завтрак								
Итого по примерному меню								
		Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
		Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7		
	Итого за весь период	5680	186,616	185,460	838,210	5801,15		
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	568	18,6616	18,546	83,821	580,115		
		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДЦП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.