



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.



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 (И.О. Фамилия Имя Отчество) /Корголюк Е.Ю.



Согласовано
 Директор ООО "Питание"
 (И.О. Фамилия Имя Отчество) /Корголюк Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	День						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
			Завтрак						
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 стущенным	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	
	Итого	650	21,37	21,19	101,78			685,48	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	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 "Титаник"
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			
Завтрак									
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				14,49		70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09			32,03		132,8
	Итого	600	20,06	20,23			82,85		604,84
	Норма завтрака по СанПин	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" _____
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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	
Завтрак									
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	
	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	



Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кереметов Е.Ю.

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	
1 неделя									
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	
	Итого	580	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	
			Завтрак						

Согласовано:
 директор ООО "Титаник"
 [Подпись]



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

Утверждено:
 директор ООО "Титаник"
 [Подпись]



5 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
I неделя										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак										
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
		Итого	550	19,89	21,20			82,24		633,44
		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			
Завтрак									
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	
	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	

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	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак									
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	
	Итого	600	17,87	18,64	90,09			602,36	
	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	8 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/						
1	2	3	Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак									
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	
	Итого	630	21,17	20,24	88,81			621,68	
	Норма завтрака по СанПин ± 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			
Завтрак									
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	
	Итого	720	19,880	19,410	111,510			702,39	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	



Согласовано:

Директор

С.А. Саввина



Утверждено

Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кортоножко

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		2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
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	
Итого				21,24	23,93	78,30			621,53	
Норма завтрака по СанПин				20%- 25% ± 5%	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				
Итого за весь период		203,420	204,300	910,640			6326,00	
Среднее значение за период		20,342	20,43	91,064			632,6	
Норма завтрака по СанПин		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., Тутельяна В.А.