



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

(Signature)
Корголюк ЕЮ

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 общобразовательных школах / Под ред. В.Т. Липиной - М.: Хлебпродинформ, 2004 - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельманя. - 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 - 273с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - М.: Дели принт, 2006. - 276с. Сухаркина И.М., Тугельян В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питанис"

Коргонозово ЕЮ

1 неделя

№ п/п по обор.	Наименование сырья	Цена руб.	Выход	Завтрак			Энергетическая ценность
				а	б	в	
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	7,55	9,74	32,50	247,80
399/2017м	Биттерлин (опилки) с молоком ступеники	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	каша с молоком	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Каша пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого	Норма завтрака по СанПиН: 20% - 25% ± 5%		600	19,48	18,76	93,66	624,04
			500	15,4	19,25	67,83	387,5

ЗН Завтрак

п/п	Итого	а	б	в	г	д	е
1	35	1,50	12,7	0,10	11,00	3,3	50,00
Итого	158,46						225,5





УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Питание»

1 неделя
 09.01.2021



№ п/п по сбору	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Завтрак			Энергетическая ценность
				г	д	л	
47/2017 м	капуста маринованная	17	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2021/54-3с/2022н	котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	45	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017м	пастеризованная сметана с маслом	19	150	3,93	5,94	20,98	157,50
701/2010м	квас пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,09	32,03	132,8
Итого	Номера завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		560	19,38	18,23	79,47	569,84

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Завтрак			Энергетическая ценность
				г	д	л	
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
398/2017м	блинчики с ягодой начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01
Итого		188,46					

28 Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Завтрак			Энергетическая ценность
				г	д	л	
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
398/2017м	блинчики с ягодой начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01
Итого		188,46					



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"
 09.01.2024
 Корголюков В.Ю.



№ поц. по сбор	1	Наименование блюда	2	Цена руб.	Выход	3	Завтрак				Энергет. ценность
							4	5	6	7	
70/11/2017м		овощи в нарезке по сезону (супрец)		22	60	0,67	0,12	2,16		13,2	
77.2/2022/332/2017м		батоны, колбасы куринные из п.ф. высокой степени готовности с сыром		45	100/20	10,18	11,33	7,67		147,85	
209/2017м		макаронны отваривые с маслом		15	150	5,40	4,90	32,80		196,80	
54.3м/2022м		чай с сахаром и лимонем		15	200	0,13	0,02	15,2		62	
701/2010м		хлеб пшеничный		3,46	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
		Итого			560	18,75	16,67	71,72		489,99	
		Норма завтрака по СанПиН 2.09-25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	
ЗН Завтрак											
п.т		кисломолочный 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	
		Итого		158,46							



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО ПИТАНИЕ
 09.01.2024
 Карголюка ЕЮ



№ п/п	Наименование еды	Цена руб.	Выход	Загрузка						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	7		
1										

188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком слушеним 170/30	60	200	14,70	15,40	43,77	372,88
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
54-2м/2022м	Чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
	Итого		530	17,54	16,12	83,06	549,62
	Норма загрузки по СанПиН 2006-25% ± 5%			15,4-19,25	15,6-19,75	67,83,75	470-587,5

ЗИ 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"
 Корголюко ЕЮ
 09.01.2024



№ п/п по сбору	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Заправка			Энергетическая ценность
				г	мл	шт	
1	свежая отварная с растительным маслом	15	60	0,84	3,6	4,96	55,68
	Пюре с мясом	60	200	13,54	14,70	25,20	287,26
	квас рисованный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	Итого		510	19,33	18,80	78,93	596,32
	Норма заправки по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	15 ± 19,25	15,8 - 19,75	67-82,75	470-507,5

2# Заправка

п.п	Молочко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
409/2017м	Омлеты с яблоком и стевенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	342,91
	Итого	158,46					



№ п/п	Наименование блока	Цена руб.	Выход					Энергет. ценность
			а	б	в	г	д	
1	по сбор							
182/2017M	наша молочная продукция из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	7,25	10,26	30,50	233,34	
П.1	сдобное изделие сладкое	27	45	7,20	8,90	15,60	171,80	
336/2017M	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
701/2010M	Хлеб пшеничный	4,46	40	3,16	0,4	19,32	99,52	
54-Эн/2022M	чай с сахаром и лимонном	15	200	0,13	0,02	15,2	62	
	Итого		585	18,1	20,0	90,6	607,7	
	Норма заправки по СанПиН 20% - 25%, ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

2И Заправка						
п.п	Итого	23	100	1,50	0,10	11,00
210/2017M	Итого	35	150	12,7	18	3,3
	Итого	158,46				



№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Завтрак						Энергет. ценность
				а	б	ж	у	ц	т	
1	по сбор									
2										

70/71/2017M	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	0,86	0,12	2,16	13,2		
77/9/2022-331/2017M	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62		
203/2017M	Макаронные изделия с маслом	15	150	5,40	4,99	32,80	196,80		
54-1-ум/2022M	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8		
701/2010M	клуб пышечный	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 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	2й завтрак						Энергет. ценность
				а	б	ж	у	ц	т	
389/2017M	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6			
398/2017M	блинчики с ягодной начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01			
	Итого	158,46								



УТВЕРЖАЮ:
 Директор ООО "Питание"
 Короткомяко ЕЮ
 09.01.2024
 2 недели



№ п/п	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Завтрак						Энергет. ценность
				Ж	У	Б	В	С	Д	
1	по спор.									

79/73/2017м	Овоцы по сезону натуральные в нарезке (горяц.)	22	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мясные из п./ф. высокой степени готовности	38	100	9,99	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая пассированная с маслом	20	150	5,30	5,80	35,00	213,40
54-3нч/2022м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого		560	19,69	19,74	83,68	591,10
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2. Завтрак

п.п.	Наименование продукта	Цена руб.	Выход	Ж	У	Б	В	С	Д
208/2017м	кисломолочный продукт "Ягнечка" дашевник с творогом	23	150	4,50	3,70	6,00	75,75		
	Итого	158,46	150	14,50	9,04	41,49	310,00		



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"

09.01.2021
 Корголюкко ЕЮ



№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Затраты			Энергетическая ценность
				Пшеничные изделия	У	7	
182/2022М	Каша молочная пшеничная миндаль с маслом и сахаром	38	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017М	Блишечки (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2/ч/2022М	Чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010М	Хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого		650	16,180	16,470	93,200	587,89
	Норма затратка по СанПиН: 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 и Затраты

389/2017М	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
п.т	вареники с картошкой в сметане	35	150	6,3	2,9	44,1	227,7
	Итого	158,46					

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"
 Коротконого ЕЮ



2 неделя

№ п/п по сбору	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	10 день			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

67/2017	випергет овощной	25	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2012	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	36	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010M	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-31ч/2022ч	чай с сахаром и лимон	15	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого	Норма завтрака по СанПиН 20%-25%, ± 5%	565	500	20,72	22,13	75,22	591,13
				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Зд Завтрак

п/п	Молоко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017M	Оладьи с яблоком и стручковым молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
Итого	Итого по примерному меню	158,46					

п/п	Итого за весь период	Выход в гр	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Итого за весь период	3	4	5	6	7
		5680	186,616	185,460	838,210	5807,15
	Среднее значение за период	568	18,6616	18,546	83,821	580,115
ЗАВТРАК	Итого за весь период	0	86,150	70,560	358,180	2431,72
	Среднее значение за период	0	8,615	7,056	35,818	243,172

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ 2004. - 640с.
 РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучина. - М.: Издательский центр «Здоровье Детей», 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на производстве для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морозова и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс 2011. - 544с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Суржихин И.М., Тугельян В.А.