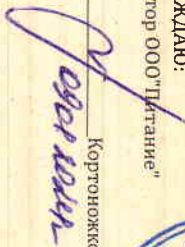


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ



Перспективное

10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В. П. Лапшиной. - М.: Хлебпродуктформ, 2004. - 640с.



Сборник рецептов на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В. А. Гутельмана. -М.: Делли 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Титание"

09.01.2021
Кортоножко ЕЮ



№ п/п по сб/р.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Исчисление			Энергет. ценность
				Питательные вещества/г/	Ж	У	
1 неделя							
1							
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 ступенчатым	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	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 209- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак							
п/п	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Питательные вещества/г/	Ж	У	Энергет. ценность
210/2017м	йогурт	23	100	1,50	0,10	11,00	50,00
	омлет натуральный	35	150	12,7	18	3,3	225,5
	Итого	158,46					

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Литание"

09.01.2022
 Коргоножко ЕЮ



№ рек. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Итого			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	1 неделя		3	4	5	6	7
47/2017 м	капуста квашеная	17	100	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022 /54-3сс/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	0,99	32,03	132,8
Итого	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		480	20,06	20,23	82,85	604,84
			550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак							
№ рек.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Итого			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
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					

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"

Коргоножко ЕЮ
 09.01.2024



1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	3 день			Энергет. ценность
				Витамин	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
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	Макаронны отварные с мясным	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-Эпн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2019м	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					

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ
 09.01.2022



СОД ЛАСОВАНО:

4 День

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1				Завтрак			
188/2017М	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым 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
54-21М/2022М	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"

Коргоножко ЕЮ

09.01.2024



5 День

1 Неделя

№ рецепта	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
					а	б	ж	у	ц	к	
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.г		Молоко	23	150	4,40	3,80	7,20			81,00	
403/2017М		оладьи с яблоком и гущенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58			343,91	
		Итого	158,46								

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"

09.07.2024

Коргоножко Е.В.



09



2 неделя

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Завтрак			Энергет. ценность
				В	Ж	У	
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 (бублик)	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-ЭН/2022ч	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

п.т	Йогурт	23	100	2й Завтрак			Энергет. ценность
				В	Ж	У	
210/2017м	омлет натуральный	35	150	1,50	0,10	11,00	50,00
	Итого	158,46		12,7	18	3,3	225,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Питание"

Коргоножко ЕЮ

09.01.2024



2 недели

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	1 День						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Завтрак	Л	П	
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	100	1,12	0,2	3,6			22	
77/3/2022-331/2017М	Котлеты Домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17			180,62	
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-1км/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03			132,8	
701/2010М	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого		480	17,87	18,64	90,09			602,36	
	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								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

09.01.2022



2 неделя

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Индиксы веществ/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	100	0,8	0,1	1,7	10
71/6/2022	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
54-3тн/2022н	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	кисломолочный продукт "Раженка"	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"

Коргоножко ЕЮ

09.01.2022



2 недели

9 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2						
				Завтрак			
182/2022м	Каша молочная пшениная 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
54-2гн/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
				2й Завтрак			
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
п.г	вареники с картофелем в сметаной	35	150	6,3	2,9	44,1	227,7
	Итого	158,46					

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Итание"



2 неделя

№ п.п. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2			Завтрак			
67/2017	винегрет овощной	25	1,30	4,50	7,70	76,00	76,00
77/4/2022	Коллеты печеночные из п.ф. высокой степени готовности, с маслом	36	12,83	12,97	10,27	209,13	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	3,03	5,94	20,98	157,50	157,50
701/2010М	Хлеб пшеничный	5,46	3,95	0,5	24,15	116,90	116,90
54-Эпч/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	0,13	0,02	15,2	62	62
Итого			113	23,93	78,30	621,53	621,53
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 23% ± 5%		55,0	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2й Завтрак

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

1	2	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Итого по примерному меню						
		3	4	5	6	7
Итого за весь период		4843	205,640	350,770	2044,750	6293,00
Среднее значение за период		484,321	20,564	35,077	204,475	629,3
Итого за весь период		3965	41,450	33,520	270,920	1672,07
2й ЗАВТРАК	Среднее значение за период	396,5	4,145	3,352	27,092	167,207

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебприоринформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов ФРФУ НИЗД 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. Мотильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.