


0.В.З
1.1/мл




УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"


Кортоножка ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:


Директор МКОУ Коростинская СШ
Товарище Л.В.
09.01.2024г.

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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская СШ
Коталито А.В.
09.01.2017г.*

1 неделя		1 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	7,55	9,74	32,50	247,80
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао 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	Хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого		600	19,48	18,76	93,66	624,04
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
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					



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ

1 неделя



СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская СШ
Долмита Л.В.
09.01.2022 день*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	17	60	1,02	3	5,07	52,5
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		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

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"

Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская СШ
Корошова Л.В.
09.01.2024г.*

1 неделя		3 день					
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	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	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	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 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
2й Завтрак							
п.г	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"

[Signature]
Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

[Signature] директор МКОУ Коростинского с/с
Давыдов Л.В.
09.01.2024 г.

1 неделя		4 день					
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.				4	5	6	7
1	2		3				
Завтрак							
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 170/30	60	200	14,70	15,40	43,77	372,48
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		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
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»

[Signature]
 Кортножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

[Signature]
 директор МКОУ Коростинская СШ
 09.01.2017г.

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

2й Завтрак							
п.т	молоко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017м	оладьи с яблоком и сгущенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
	Итого	158,46					



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

[Signature]

Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

[Signature]
09.01.2024г.

2 неделя		6 день					
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.							
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	7,25	10,26	30,50	233,34
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
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого		585	18,1	20,0	90,6	607,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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					



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

[Signature]
Кортоножка ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

[Signature]
директор МКОУ Коростинская с.ш.
Соболева Л.В.
09.01.2024г.



№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	7 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
по сбор.				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м	овоцы в нарезке по сезону (помидор)	21	60	0,66	0,12	2,16	13,2
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	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/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		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

2й Завтрак							
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
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"



Кортоножка ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская СШ
Коростинский Н. В.
09.01.2024г.*



2 неделя		8 день					
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.				4	5	6	7
1	2		3				
Завтрак							
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	38	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	150	5,30	5,80	35,00	213,40
54-3гн/2022н	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
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



СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Корстинская СШ
Колосиков А.В.
09.01.2024г.*

2 неделя		9 день					
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	38	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м	блинчики (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
54-2гн/2022н	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 завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
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"



Кортоножко Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская СШ
Толмачев Л.В.
09.01.2024г.*



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
10 день							
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	36	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	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

2й Завтрак							
п.т	молоко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017м	оладьи с яблоком и сгущенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
	Итого	158,46					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
ИТОГО			Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
1	2		3	Б	Ж	У	7
			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
	Итого за весь период		0	86,150	70,560	358,180	2431,72
2й ЗАВТРАК	Среднее значение за период		0	8,615	7,056	35,818	243,172

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