

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"



Кортоножка ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская с/ш
Коростинская с/ш
09.01.2024*



085
5-11

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. Г. 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"



Коргоножка ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

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



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	250	9,44	12,17	40,62	309,24
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	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 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

СОГЛАСОВАНО:



*директор МКОУ Коростинская СОШ
Коростинская Е. В.
09.01.2024 г.*

1 неделя		2 день					Энергет. ценность
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
		17	100	1,7	5	8,45	87,5
47/2017 м	капуста квашеная						
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	0,09	32,03	132,8
	Итого		480	20,06	20,23	82,85	604,84
	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"



СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Коростинская с/с
Колосова Л.В.
09.01.2024г.



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	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	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	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

СОГЛАСОВАНО:

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



1 неделя		4 день					Энергет. ценность
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 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
54-2гн/2022н	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"

Кортоножко ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Коростинская обл
Колосков В. В.
09.01.2024 г.*



1 неделя				5 день			Энергет. ценность
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
		15	100	1,4	6	8,27	92,8
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	200	13,54	14,70	25,20	287,26
265/2017м	Плов с мясом	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
701/2010м	хлеб пшеничный	20	200	1	0	24,62	136,48
389/2017М	Сок фруктовый		550	19,89	21,20	82,24	633,44
	Итого		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						
2й Завтрак							
		23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
п.т	молоко	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
403/2017м	оладьи с яблоком и сгущенным молоком						
	Итого	158,46					



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Красновинская с/ш
Добашкина Л.В.
09.01.2024г.



2 неделя

6 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							
182/2017м	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 (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		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

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"



Кортоножка ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Коростинская СШ
Котомцева Л. В.
09.01.2024 г.



2 неделя		7 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 (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	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		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"

Кортоножко ЕЮ



СОГЛАСОВАНО:

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



2 неделя		8 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 по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные 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-Згн/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 "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 БЮ



СОГЛАСОВАНО:

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



2 неделя		9 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							
							64,20
182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	38	10,38	13,71	43,27	337,99	147,85
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	5,08	4,78	19,29	140,50	280,44
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	0,40	0,40	9,80	47,00	60
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	0,07	0,02	15	60	116,90
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	3,95	0,5	24,15	116,90	669,39
	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							
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
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 ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:



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

2 неделя		10 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							
		25	1,30	4,50	7,70	76,00	76,00
67/2017	винегрет овощной						
77/4/2022	Котлеты 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
54-3гн/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%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

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 НЦЗД 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., Тутельян В.А.