УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО"Питание"

_____Кортоножко ЕЮ_____
09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ Мокро-Ольховской сш
_____ А. Кетанич
09.01.2024

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

Меню составлено на основании:
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. -544с

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учереждения 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____
09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ Мокро-Отаховской СШ
_____
09.01.2024

1 неделя **1день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
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_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сш

_____

09.01.2024

1 неделя

2 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	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	0,09	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"

_____Кортоножко ЕЮ_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ

_____

09.01.2024

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	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_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сш

_____ Д.Кетанич

09.01.2024

1 неделя **4 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			
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_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сш

_____ Хетагова

09.01.2024

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	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.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"

_____Кортоножко ЕЮ_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сош

_____

_____

09.01.2024

2 неделя **6 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
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"

_____Кортоножко ЕЮ_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Ивано-Ольховской сш

_____

09.01.2024

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_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сош

_____Кетанич_____

09.01.2024

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 мясокапустные 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
54-3гн/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 ЕЮ_____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сош

_____ А.Кетанич

09.01.2024

2 неделя **9 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2		3	4	5	6	7
	Завтрак						
182/2022м	Каша молочная пшенная 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.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____

09.01.2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Мокро-Ольховской сш

_____

09.01.2024

2 неделя **10 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2		3	4	5	6	7
				Завтрак			
67/2017	винегрет овощной	25	1,30	4,50	7,70	76,00	76,00
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

	ИТОГО		Выход в гр	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2		3	4	5	6	7
	Итого за весь период		4843	**205,640**	**350,770**	**2044,750**	**6293,00**
ЗАВТРАК	**Среднее значение за перод**		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 перод**		396,5	**4,145**	**3,352**	**27,092**	**167,207**

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образавательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ 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 рецептур 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.