УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО"Питание"

_____Кортоножко ЕЮ____

СОГЛАСОВАНО:
директор МКОУ Лапшинская СШ
Приходченко СВ
09.01.2024

**Перспективное**

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 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 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 Лапшинской СШ

_____Приходченко СВ

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 | 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____

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Лапшинской СШ

Приходченко СВ

01.09.2024

**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 | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 52,5 |
| 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** | | **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 Лапшинской СШ

Приходченко СВ

01.09.2024

**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 | 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.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"

_____Кортоножко ЕЮ____

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Лапшинской СШ

Приходченко СВ

09.01.2024

**1 неделя** **4 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** | | | |
| 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"

_____Кортоножко Ю.

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Лапшинской СШ

Приходченко СВ

09.01.2024

**1 неделя** **5 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** | | | | |
| 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"

_____Кортоножко ЕЮ____

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Лапшинской СШ

Приходченко СВ

09.01.2024

**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 | 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"

_____Кортоножко ЕЮ____

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Лапшинской СШ

Приходченко СВ

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 | 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** | | | | |
| 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 Лапшинская СШ

Приходченко СВ

09.01.2024

**2 неделя** **8 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** | | | | |
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец ) | 22 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| 77/6/2022 | Котлеты мясокапустные 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 Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

директор МКОУ Лапшинской СШ

Приходченко СВ

03.01.2024

**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 | 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 Лапшинская СШ

Приходченко С.В.

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 | 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/ Б | Ж | У | Энергет. ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **Итого за весь период** | | 5680 | **186,616** | **185,460** | **838,210** | **5801,15** |
| **ЗАВТРАК** | **Среднее значение за перод** | | 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 перод** | | 0 | **8,615** | **7,056** | **35,818** | **243,172** |


Сборник рецептур 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 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.