



СОГЛАСОВАНО:

*Директор МКУ "Питание" С.В. Давыдов*

**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.И. Лапиной. - 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., Тутельман В.А.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Муниципальное учреждение «Питание» г. Волгоград»

СОГЛАСОВАНО:  
 Руководитель Муниципального учреждения «Питание» г. Волгоград

**1 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
1	2		3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>										
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 стуженным	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	
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>21,37</b>	<b>21,19</b>	<b>101,78</b>			<b>685,48</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>							





УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Питание»



СОГЛАСОВАНО:

Мед. директор ООО «Питание»  
Д.В.В. /  
10.01.2022г.

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
1	2		3	4	5	6	7			
<b>Завтрак</b>										
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (опурец)	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 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	
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>20,78</b>	<b>16,95</b>	<b>82,82</b>			<b>545,55</b>	
	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
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>							





УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"



СОГЛАСОВАНО:



*Медведев Андрей Анатольевич С.В.*  
*09.09.2024*

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	6 день					Энергет. ценность
					Пищевые вещества / г/					
					Б	Ж	У	Y	7	
					4	5	6	6		
1				3	<b>Завтрак</b>					
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		
<b>Итого</b>					<b>635</b>	<b>22,5</b>	<b>98,2</b>	<b>666,0</b>		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
					<b>2й Завтрак</b>					
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		
<b>Итого</b>										

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"

СОГЛАСОВАНО:

*Анна Семмикина*  
*Д.С. Штормов*  
*09.09.2024.*



**2 неделя**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	7	
1		2		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
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
54-1хн/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
		<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>17,87</b>	<b>18,64</b>	<b>90,09</b>		<b>602,36</b>
		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
		<b>Итого</b>	158,46						



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"



СОГЛАСОВАНО:



*руководитель ООО "Питание" с.в.!*  
*09.09.2024*

2 недели

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность
				Б	Ж	У	7	
1	2		3	4	5	6	7	

8 день

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	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
54-3гн/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
	<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>21,17</b>	<b>20,24</b>	<b>88,81</b>	<b>621,68</b>
	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
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"

СОГЛАСОВАНО:

*Супермаркет "Линус" Саминской с.б.п.*  
*09.01.2024г.*

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность
					Б	Ж	У	5	6	
1		2		3	4	5	6	7		
<b>Завтрак</b>										
182/2022м		Каша молочная пшеничная 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		
		<b>Итого</b>		<b>135</b>	<b>19,410</b>	<b>111,510</b>	<b>702,390</b>	<b>669,39</b>		
		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	
		<b>Итого</b>	<b>158,46</b>						



СОГЛАСОВАНО:

*Директор Илья Владимирович Сид*  
*09.01.2024*

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
					Б	Ж	У	7	
1		2		3	4	5	6	7	
<b>10 день</b>									
<b>Завтрак</b>									
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	
125/2017M		картофель отварной с маслом	19	3,03	5,94	20,98	157,50	157,50	
701/2010M		хлеб пшеничный	5,46	3,95	0,5	24,15	116,90	116,90	
54-3м/2022H		чай с сахаром и лимоном	15	0,13	0,02	15,2	62	62	
		<b>Итого</b>		<b>113</b>	<b>23,93</b>	<b>78,30</b>	<b>621,53</b>	<b>621,53</b>	
		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
403/2017M		оладьи с яблоком и стухенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
		<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
		Б	Ж	У	7	
<b>ИТОГО</b>						
1	3	4	5	6	7	
	4843	205,640	350,770	2044,750	6293,00	
<b>ЗАВТРАК</b>	484,321	20,564	35,077	204,475	629,3	
	3965	41,450	33,520	270,920	1672,07	
<b>2й ЗАВТРАК</b>	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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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.