



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов



Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. -М.: Делти 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.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор ООО БизнесКонсалтинг  
 «БизнесКонсалтинг» Коргоножко Е.Ю.  
 11 недели  
 № рецептурного документа: 1

МКОУ «УВД ИТЭС»  
 СОЦИАЛЬНО-педагогическое учреждение  
 на территории района Волгодонск  
 \* КПП 3422010633 \*  
 \* ИНН 3422006331 \*  
 \* ОГРН 503422010633 \*  
 \* ОГРНИП 1034220106331 \*  
 \* ОГРЮЛ 1034220106331 \*

№ рецептурного документа	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,93</b>	<b>20,20</b>	<b>85,26</b>	<b>597,34</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**Завтрак**

УТВЕРЖАЮ  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»  
 1 неделя  
 № документа: 005-17

Согласовано  
 И.С. Директор  
 21.08.2017

И.С. Директор  
 21.08.2017

Общественное учреждение  
 «Рыбнское СЦП»  
 ИНН 3422006331 \* КПП 3422006331 \*  
 ОГРН 1043422006331 \*  
 4970027

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-3с/2022м	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,38</b>	<b>18,23</b>	<b>79,47</b>	<b>569,84</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2 День

УТВЕРЖАЮЩИЙ  
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
 Кортожко Е.Ю.  
 «Бизнес-Консалтинг»  
 ИП Недева  
 ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 ОГРН 502000000000000000  
 ИНН 502000000000000000

СОГЛАСОВАНО  
 Исполнительный директор  
 ООО «Рыбинская СЦ»  
 3404970027  
 ИНН 5020000000  
 ОГРН 502000000000000000  
 «Рыбинская средняя школа»  
 ОГРН 502000000000000000  
 ИНН 502000000000000000

№ рецептурной карты	Наименование блюда	Выход	3 День			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (отурец.)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/ 332/2017м	блинчики , котлеты куринные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>	<b>71,72</b>	<b>489,99</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Общество с ограниченной ответственностью  
 «ВЕРЖДАЮ»  
 Директор ООО Верждаю  
 Бизнес Консалтинг

№1  
 Директор  
 ООО «ВЕРЖДАЮ»  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО  
 директор  
 ООО «ВЕРЖДАЮ»  
 Кортоножко Е.Ю.

МКОУ «Рыбинская СШ»  
 ОГРН 50-04970027 \* ИНН 52-22006334 \* КПП 50-042201001 \*  
 Рыбинская средняя школа №1  
 Волгодонская область

№ п/п, дата по сбор.	Наименование блюда	Выход	4 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		3	Завтрак			7
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34
209/2017м	рыцо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>15,17</b>	<b>15,58</b>	<b>70,07</b>	<b>473,48</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖДАЮ: **С.С. Сливко**, с.о.г.р.н.ч.д.н.  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

№1  
 «Бизнес Консалтинг»

СОГЛАСОВАНО: **М.С. Гавриленко**  
 Руководитель  
 «Рыбинская СШ»  
 МКОУ «Рыбинская средняя общеобразовательная муниципальная школа»  
 ИНН 3422006334 \* КПП 3422010054 \* ОГРН 3422006334

№ п/п по сбору	Наименование блюд	Выход	5 День				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	Овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	
	246/2017м	90	8,36	10,08	3,27	137,24	
	171/2017м	150	8,30	6,30	36,00	233,70	
	701/2010м	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
	389/2017м	200	1	0	24,62	136,48	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,27</b>	<b>17,00</b>	<b>90,20</b>	<b>637,52</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» Коргоножко Е.Ю.  
 №1  
 2 неделя

СОГЛАСОВАНО:  
 И.С. Дуткина  
 М.П. Дуткина  
 М.П. Дуткина

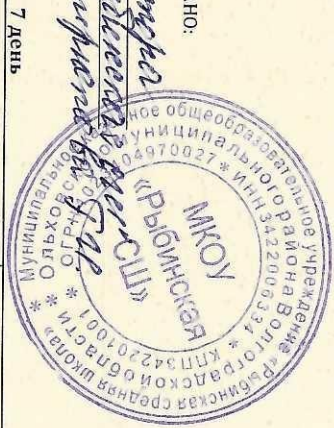
МКОУ «Рыбинская средняя общеобразовательная школа №1»  
 Рыбинская область \* КПП 42201001 \*  
 Рыбинский район \* ИНН 32200633 \*  
 404970021

№ рецептурной карты по сбор.	Наименование блюда	Выход	6 День			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	Завтрак			7
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого		585	19,9	21,1	91,4	638,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖДАЮ:   
 Кортоножко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 ул. Мухоморова, д. 10  
 г. Ярославль, 150000

№ 2 неделя  
 по сбору  
 1

СОГЛАСОВАНО:  
  
 Н.С. Герасимова  
 Заведующая  
 Детской школы № 1



№ рейс	Наименование блюд	Выход	7 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
71/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	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



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:

*И.В. Давыдова*  
 И.В. Давыдова  
 Зав. производством



№ рецептуры по сбору	Наименование блюда	Выход	8 день				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21/2022н	Горошница	150	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,72</b>	<b>20,27</b>	<b>77,28</b>	<b>570,39</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Бизнес-Коргоножко Е.Ю.»  
 «Бизнес-Коргоножко Е.Ю.»  
 №1  
 2 неделя  
 по сбору  
 1

СОГЛАСОВАНО  
 «Рыбинская СЦЛ»  
 №1  
 9 день  
 15.04.19, 25

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
131/2017М	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017М	бигочки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>22,270</b>	<b>18,130</b>	<b>80,480</b>	<b>550,21</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 «Бизнес-Консалтинг» Е.Ю.  
 №1  
 ДАТА ДОКУМЕНТА  
 2 неделя  
 ОРГАН ИЛИ ИНЫЕ  
 РОССИИ

СОГЛАСОВАНО:  
 К.О. *Королева*  
 И.О. *Савельева*  
 №1 *Савельева*  
 МКОУ «Рыбинская средняя общеобразовательная школа»  
 №1222006332 \* КПП 4422070101 \*  
 Рыбинск, ул. Советская, 101 \*  
 152200 \* ИИН 51122006332 \*

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Выход	10 День				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13	
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>20,72</b>	<b>22,13</b>	<b>75,22</b>	<b>591,13</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	5670	195,110	187,850	809,770	5711,42
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	567	19,511	18,785	80,977	571,142
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Углеродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов: ФГОУ НИЦД 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. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скуркин И.М., Тугельян В.А.