

УТВЕРЖАЮ: *[Подпись]*  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Короножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»  
№1  
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ОПРН 163443002705 ИНН 3450048785

Перспективное

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

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: Делта 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

СЕРТИФИКАЦИЯ  
ДИРЕКТОР  
«Роспотребнадзор»  
Директор  
Судя  
Иванова С.И.  
Иванова С.И.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №101»  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №101»  
ИН 3422006323  
ОБЛАСТЬ ВОЛГСКАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №101»  
ИНН 3404002705

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	1 День						Энергет. ценность
				Завтрак			Питательные вещества/г/			
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	7
54-167/2022ч		Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	6	11,18	24,1	6			221,1
399/2017м		блинчики (оладьи) с молоком стущенным	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

**1 неделя**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	2 День						Энергет. ценность
				Завтрак			Питательные вещества/г/			
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	7
47/2017 м		капуста квашеная	60	1,02	3	5,07				52,5
54-14р/2022ч		котлета рыбная любительская	90	12,3	8,9	6,21				154,14
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>530</b>	<b>19,38</b>	<b>18,23</b>	<b>78,78</b>				<b>567,08</b>
		Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	3 День			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (отурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
243\2017м :54-Зес\2022н	сосиски отварные с соусом красным 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
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>550</b>	<b>15,73</b>	<b>18,21</b>	<b>71,29</b>	<b>513,17</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**1 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	4 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	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>16,97</b>	<b>16,68</b>	<b>70,87</b>	<b>503,78</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
70/71/2017м	Овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	8,36	10,08	3,27	137,24
171/2017м	Каша пшеничная с маслом	150	5,93	4,03	35,91	203,46
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>14,73</b>	<b>90,11</b>	<b>607,28</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 5 День

## Завтрак

## 2 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34
П.Т	сладкое 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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>18,1</b>	<b>20,0</b>	<b>90,6</b>	<b>607,7</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 6 День

## Завтрак

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 День			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	1	2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>			
70/71/2017м		овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
271/331/2017м		Котлеты Домашние с соусом	90/20	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	<b>550</b>	<b>17,41</b>	<b>0,3</b>	<b>88,65</b>	<b>593,56</b>
		Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

**2 неделя**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	8 День			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	1	2	3	4	5	6	7
				<b>Завтрак</b>			
70/71/2017м		Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-3м/2022н		Голубцы ленивые	90	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/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>550</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

## 2 неделя

№ реч.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
131/2017м		овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
243\2017м :54-Зсс\2022н		сосиски отварные с соусом красным 60\30	90	7,16	12,87	6,64	171,03
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>550</b>	<b>19,250</b>	<b>19,670</b>	<b>80,050</b>	<b>573,39</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 9 День

№ реч.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
67/2017		винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
282/2017м		печеночные оладьи с маслом	95	11,55	12,97	9,25	199,93
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>555</b>	<b>19,44</b>	<b>22,13</b>	<b>74,20</b>	<b>581,93</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

## 2 неделя

## 10 День

		Итого		Выход в гр		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
		1	2	3	4	5	6	7	
		Итого за весь период		5590	185,420	188,660	807,110	5715,58	
ЗАВТРАК		Среднее значение за период		559	18,542	18,866	80,711	571,558	
					15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФТФУ ЦЗД 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. Морильного 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.