



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

Кортоножко ЕЮ



### 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. --М.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

## 1 неделя

| 1 неделя  |                                                 |       |                     |            |          |   |                   |        |  |
|-----------|-------------------------------------------------|-------|---------------------|------------|----------|---|-------------------|--------|--|
| № рец.    | Наименование блюд                               | Выход | 1 день              |            |          |   | Энергет. ценность | цена   |  |
| по сбор.  |                                                 |       | Пищевые вещества/г/ |            |          |   | ценность          | рубли  |  |
| 1         | 2                                               | 3     | Б                   | Ж          | У        | 6 | 7                 |        |  |
|           |                                                 |       | 4                   | 5          |          |   |                   |        |  |
|           |                                                 |       | Завтрак             |            |          |   |                   |        |  |
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 200   | 5,55                | 9,74       | 38,50    |   | 264,55            |        |  |
| 399/2017м | блинчики с молоком ступенным 50/20              | 70    | 3,91                | 4,08       | 24,85    |   | 151,76            | 45     |  |
| 382/2017м | какао с молоком                                 | 200   | 4,08                | 3,54       | 17,58    |   | 118,6             | 32     |  |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                                  | 30    | 2,31                | 0,72       | 16,02    |   | 79,80             | 20     |  |
|           | Итого                                           | 500   | 15,85               | 18,08      | 96,95    |   | 614,71            | 3      |  |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 500   | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 |   | 470-587,5         | 100,00 |  |

| 1 неделя  |          | 2 день                                 |            |                      |              |              |                   |               |
|-----------|----------|----------------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| № рец.    | по сбор. | Наименование блюд                      | Выход      | Пищевые вещества /г/ |              |              | Энергет. ценность | цена рубли    |
|           | 1        | 2                                      | 3          | Б                    | Ж            | У            | 7                 |               |
|           |          |                                        |            | 4                    | 5            | 6            |                   |               |
|           |          |                                        |            | Завтрак              |              |              |                   |               |
| 67/2017   |          | винегрет овощной                       | 60         | 0,78                 | 2,70         | 4,62         | 45,60             | 22            |
| 210/2017м |          | омлет натуральный                      | 200        | 18,57                | 30,42        | 8,30         | 385,33            | 53            |
| 377/2017м |          | чай с сахаром и лимоном                | 200        | 0,13                 | 0,02         | 15,2         | 62                | 20            |
| 701/2010м |          | хлеб пшеничный                         | 50         | 3,85                 | 1,20         | 26,70        | 133,00            | 5             |
|           |          | <b>Итого</b>                           | <b>510</b> | <b>23,33</b>         | <b>34,34</b> | <b>54,82</b> | <b>625,93</b>     | <b>100,00</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       |                                                      | 3 день     |                     |              |              |   |                   |               |
|----------------|------------------------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|---|-------------------|---------------|
| № рец. по сбор | Наименование блюд                                    | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              |   | Энергет. ценность | цена рубли    |
| 1              | 2                                                    | 3          | Б                   | Ж            | У            | 6 | 7                 |               |
|                |                                                      |            | 4                   | 5            |              |   |                   |               |
|                |                                                      |            | Завтрак             |              |              |   |                   |               |
| 295/332/2017М  | биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 100/20     | 10,18               | 11,33        | 7,07         |   | 147,85            | 57            |
| 171/2017м      | каша гречневая рассыпчатая с маслом                  | 150        | 8,30                | 6,30         | 36,00        |   | 233,70            | 20            |
| 376/2017м      | чай каркаде                                          | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           |   | 60                | 20            |
| 701/2010м      | хлеб пшеничный                                       | 30         | 2,31                | 0,72         | 16,02        |   | 79,80             | 3             |
|                | <b>Итого</b>                                         | <b>500</b> | <b>20,86</b>        | <b>18,37</b> | <b>74,09</b> |   | <b>521,35</b>     | <b>100,00</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  |          | 4 день                                 |            |                     |              |              |                   |               |
|-----------|----------|----------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| № рец.    | по сбор. | Наименование блюд                      | Выход      | Пищевые вещества г/ |              |              | Энергет. ценность | цена рубли    |
|           |          |                                        |            | Б                   | Ж            | У            |                   |               |
|           | 1        | 2                                      | 3          | 4                   | 5            | 6            | 7                 |               |
|           |          |                                        |            | Завтрак             |              |              |                   |               |
| 208/2017м |          | лапшевник с творогом и густым молоком  | 150/20     | 14,50               | 9,04         | 41,49        | 310,00            | 57            |
| 338/2017м |          | фрукт свежий (яблоко)                  | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00             | 20            |
| 701/2010м |          | хлеб пшеничный                         | 30         | 2,31                | 0,72         | 16,02        | 79,80             | 3             |
| 376/2017м |          | чай с сахаром                          | 200        | 0,07                | 0,02         | 15           | 60                | 20            |
|           |          | <b>Итого</b>                           | <b>500</b> | <b>17,28</b>        | <b>10,18</b> | <b>82,31</b> | <b>496,80</b>     | <b>100,00</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  |          | 5 день                                 |            |                      |              |              |                   |               |
|-----------|----------|----------------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| № рец.    | по сбор. | Наименование блюд                      | Выход      | Пищевые вещества /г/ |              |              | Энергет. ценность | цена рубли    |
|           |          |                                        |            | Б                    | Ж            | У            |                   |               |
|           | 1        | 2                                      | 3          | 4                    | 5            | 6            | 7                 |               |
|           |          |                                        |            | Завтрак              |              |              |                   |               |
| 52/2017м  |          | свекла отварная с растительным маслом  | 60         | 0,84                 | 3,6          | 4,96         | 55,68             | 17            |
| 291/2017м |          | плов с птицей                          | 200        | 18,54                | 10,46        | 25,20        | 269,60            | 60            |
| 701/2010м |          | хлеб пшеничный                         | 50         | 3,85                 | 1,20         | 26,70        | 133,00            | 3             |
| 377/2017м |          | чай с сахаром и лимоном                | 200        | 0,13                 | 0,02         | 15,2         | 62                | 20            |
|           |          | <b>Итого</b>                           | <b>510</b> | <b>23,36</b>         | <b>15,28</b> | <b>72,06</b> | <b>520,28</b>     | <b>100,00</b> |
|           |          | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500        | 15,4-19,25           | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5         |               |

| № рец. | 2 неделя  | № по сбор. | 1 | Наименование блюд                                          | Выход         | 6 день              |            |          |           | Энергет. ценность | цена руб/ли |
|--------|-----------|------------|---|------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|------------|----------|-----------|-------------------|-------------|
|        |           |            |   |                                                            |               | Пищевые вещества/г/ |            |          |           |                   |             |
|        |           |            |   |                                                            |               | Б                   | Ж          | У        | 6         |                   |             |
|        |           |            |   |                                                            | 3             | 4                   | 5          |          | 7         |                   |             |
|        |           |            |   | 2                                                          |               | Завтрак             |            |          |           |                   |             |
|        |           |            |   |                                                            | 200           | 7,10                | 11,66      | 40,25    | 295,45    | 45                |             |
|        | 182/2017м |            |   | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 70            | 3,91                | 4,08       | 24,85    | 151,76    | 32                |             |
|        | 399/2017м |            |   | блинчики с молоком сгущенным 50/20                         | 50            | 3,85                | 1,20       | 26,70    | 133,00    | 3                 |             |
|        | 701/2010м |            |   | хлеб пшеничный                                             | 200           | 0,13                | 0,02       | 15,2     | 62        | 20                |             |
|        | 377/2017м |            |   | чай с сахаром и лимоном                                    | 520           | 15,0                | 17,0       | 107,0    | 642,2     | 100,00            |             |
|        |           |            |   | Итого                                                      | 500           | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |                   |             |
|        |           |            |   | Норма завтрака по СанПин                                   | 20%- 25% ± 5% |                     |            |          |           |                   |             |



| 2 неделя  |          | 7 день                                   |            |                     |              |              |                   |               |
|-----------|----------|------------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| № рец.    | по сбор. | Наименование блюд                        | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет. ценность | цена          |
| 1         | 2        | 3                                        | 4          | Б                   | Ж            | У            | 7                 | рубл          |
|           |          |                                          |            | Завтрак             |              |              |                   |               |
| 229/2017м |          | рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100        | 9,75                | 4,95         | 3,80         | 105,00            | 55            |
| 305/2017м |          | макароны отварные с маслом               | 150        | 5,40                | 4,90         | 32,80        | 196,80            | 20            |
| 701/2010м |          | хлеб пшеничный                           | 50         | 3,85                | 1,20         | 26,70        | 133,00            | 5             |
| 349/2017м |          | компот из сухофруктов                    | 200        | 0,66                | 0,09         | 32,03        | 132,8             | 20            |
|           |          | <b>Итого</b>                             | <b>500</b> | <b>19,66</b>        | <b>11,14</b> | <b>95,33</b> | <b>567,60</b>     | <b>100,00</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    |          | 8 день                                 |       |                      |            |          |                   |           |
|-------------|----------|----------------------------------------|-------|----------------------|------------|----------|-------------------|-----------|
| № рец.      | по сбор. | Наименование блюд                      | Выход | Пищевые вещества, г/ |            |          | Энергет. ценность | цена рубл |
|             |          |                                        |       | Б                    | Ж          | У        |                   |           |
|             | 1        | 2                                      | 3     | 4                    | 5          | 6        | 7                 |           |
|             |          |                                        |       | Завтрак              |            |          |                   |           |
| 70/71/2017м |          | овощи свежие (помидор свежий; соленый) | 60    | 0,66                 | 0,12       | 2,16     | 13,2              | 20        |
| 292/2017м   |          | птица тушеная в соусе с овощами        | 200   | 12,41                | 13,41      | 17,6     | 264               | 55        |
| 376/2017м   |          | чай с сахаром                          | 200   | 1,2                  | 6,1        | 13,1     | 112,5             | 20        |
| 701/2010м   |          | хлеб пшеничный                         | 50    | 3,85                 | 1,20       | 26,70    | 133,00            | 5         |
|             |          | Итого                                  | 510   | 18,12                | 20,83      | 59,56    | 522,7             | 100,00    |
|             |          | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 500   | 15,4-19,25           | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5         |           |

| 2 неделя  |          | 9 день                                            |       |                     |            |          |           | Энергет. ценность | цена<br>рубли |
|-----------|----------|---------------------------------------------------|-------|---------------------|------------|----------|-----------|-------------------|---------------|
| № рец.    | по сбор. | Наименование блюд                                 | Выход | Пищевые вещества/г/ |            |          |           |                   |               |
|           |          |                                                   |       | Б                   | Ж          | У        |           |                   |               |
| 1         |          | 2                                                 | 3     | 4                   | 5          | 6        | 7         |                   |               |
|           |          |                                                   |       | Завтрак             |            |          |           |                   |               |
| 32/2017м  |          | каша молочная жидкая гречневая с сахаром и маслом | 200   | 9,05                | 9,36       | 33,30    | 253,10    | 57                |               |
| 338/2017м |          | фрукт свежий (яблоко)                             | 100   | 0,40                | 0,40       | 9,80     | 47,00     | 20                |               |
| 382/2017м |          | какао с молоком                                   | 200   | 4,08                | 3,54       | 17,58    | 118,6     | 20                |               |
| 701/2010м |          | хлеб пшеничный                                    | 30    | 2,31                | 0,72       | 16,02    | 79,80     | 3                 |               |
|           |          | Итого                                             | 530   | 15,840              | 14,020     | 76,700   | 498,5     | 100,00            |               |
|           |          | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            | 500   | 15,4-19,25          | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |                   |               |

