



Согласовано:
директор МКОУ Зимняцкой СОШ
Агапцова Е.Н.

Утверждено:
ИП Евлантьева Е.В.
/ Евлантьева Е.В.



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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --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.

Согласовано:
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ
 _____ Агапова Е.Н.



1 неделя

Утверждено:
 ИП Евлантьева Е.В.
 _____ /Евлантьева Е.В.



1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181/2017м	Мясо ЦБ тушеное	100	7,55	9,74	28,67	232,54
396/2017м	Гречка с маслом	100	4,80	4,78	14,26	119,26
382/2017м	Кофейный напиток	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	Нарезка овощная (огурец)	70	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	19,20	18,76	84,80	587,54

Согласовано
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ


 Агалцова Е. Н.
 1 неделя



Утверждено:
 ИП Евлантьева Е.В.


 /Евлантьева Е.В.



2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
47/2017 м	Капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-Зсс/2022н	Котлета рыбная с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	Картофельное пюре	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
	Итого	560	19,38	18,23	79,47	569,84



Согласовано
директор МКОУ Зимняцкой СОШ
Агапцова Е.Н.



Утверждено
ИП Евлантьева Е.В.
/Евлантьева Е.В.

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	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)	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	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	Макароны 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
	Итого	560	18,75	16,67	71,72	489,99



Согласовано:
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ
 Агапцова Е.Н.



Утверждено:
 ИП Евлантьева Е.В.
 /Евлантьева Е.В.

1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
188/2017м	Рагу овощное с мясом ЦБ	200	14,70	15,40	43,77	372,48
338/2017м	Нарезка овощная (огурцы, помидоры)	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
	Итого	530	17,54	16,12	83,06	549,62



Согласовано:
директор МКОУ Зимняцкой СОШ
Агапова Е.Н.



Утверждено:
ИП Евлантьева Е.В.
/Евлантьева Е.В.

1 неделя

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			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
291/2017м	Плов с птицей	200	13,54	12,46	25,20	269,60
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	510	19,33	16,56	78,93	578,66

Согласовано
директор МКОУ Зимняцкой СОШ
Агапцова Е.Н.

Утверждено:
ИП Евлантьева Е.В.
/Евлантьева Е.В.

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2017м	Мясо ЦБ тушеное	100	7,25	10,26	30,50	233,34
П.Т	Гречка отварная с маслом	100	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор)	60	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	500	18,1	20,0	90,6	607,7

Согласовано:
директор МКОУ Зимняцкой СОШ



Агапцова Е.Н.

2 неделя

Утверждено:
ИП Евлантьева Е.В.



Евлантьева Е.В.

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77/3/2022-331/2017м	Котлеты по домашнему с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макароны 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

Согласовано:
директор МКОУ Зимняцкой СОШ
Агапцова Е.Н.



Утверждено:
ИП Евлантьева Е.В.
/Евлантьева Е.В.



2 неделя

8 день

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

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
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
	Итого	560	18,09	18,74	85,18	581,20

Согласовано:
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ
 Агапцова Е.Н.



2 неделя

Утверждено:
 ИП Евлантьева Е.В.




/Евлантьева Е.В.

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м	Биточки , котлеты куриные 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
	Итого	560	22,270	18,130	80,480	550,21

Согласовано:  директор МКОУ Зимняцкой СОШ
Агапцова Е.Н.

Утверждено:  ИП Евлантьева Е.В.
/Евлантьева Е.В.

2 неделя

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67/2017	Винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты рыбные в том. соусе	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	Картофельное пюре	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
	Итого	565	20,72	22,13	75,22	591,13

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5405	190,830	183,880	818,130	5699,41
	Среднее значение за период	540,5	19,08	18,39	81,81	569,94

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ 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.