



Согласовано:  
директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
Алапцова Е.Н.



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

### Перспективное

### 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

Меню составлено на основании:

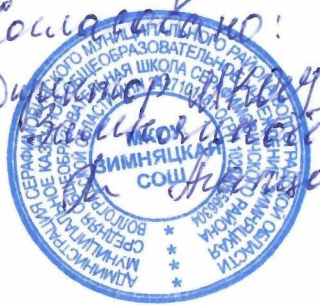
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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.

Составлено:  
 Директор ШКОЛЫ  
 Е.В. Ермакова Е.В.



Утверждено  
 ИП Ермакова Е.В.  
 Е.В. Ермакова Е.В.



1 неделя

1 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181/2017м	Мясо ЦБ тушеное	100	9,44	12,17	35,87	290,67
396/2017м	Гречка с маслом	150	4,80	4,78	14,26	119,26
338/2017м	Кофейный напиток	200	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	Нарезка овощная (огерец)	100	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,09</b>	<b>21,19</b>	<b>92,00</b>	<b>645,67</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
 \*Агаццова Е.Н.\*



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

**1 неделя**

**2 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
47/2017 м	Капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5
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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,06</b>	<b>20,23</b>	<b>82,85</b>	<b>604,84</b>



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
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	Овощи в нарезке по сезону (огурец )	100	1,12	0,2	3,6	22
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	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>



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
<b>Завтрак</b>						
188/2017м	Рагу овощное с мясом ЦБ	250	18,37	19,25	54,71	465,60
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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>21,21</b>	<b>19,97</b>	<b>94,00</b>	<b>642,74</b>



Согласовано  
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
 Агапцова Е.В.



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
<b>Завтрак</b>						
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,89</b>	<b>18,96</b>	<b>82,24</b>	<b>615,78</b>



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
<b>Завтрак</b>						
182/2017м	Мясо ЦБ тушеное	100	9,06	12,82	38,12	291,67
П.Т	Гречка отварная с маслом	150	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор)	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	<b>590</b>	<b>19,95</b>	<b>22,54</b>	<b>98,24</b>	<b>665,99</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ Зимњачкој СОШ  
 Агапцова Е.Н.

Утврђено:  
 ИП Евлантјева

/Евлантјева Е.В.



**2 недела**

**7 дань**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	Овощи в нарезке по сезону (помидор )	100	1,12	0,2	3,6	22
77/3/2022-331/2017м	Котлеты по домашнему с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макароньы 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>600</b>	<b>17,87</b>	<b>18,64</b>	<b>90,09</b>	<b>602,36</b>





Согласовано:  
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
 Агапова Е.В.



Утверждено:  
 ИП Евлантьева

 /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
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мяскопаустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>19,24</b>	<b>19,14</b>	<b>90,61</b>	<b>609,80</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Вимняцкой СОШ  
Агапцова Е.Н.



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

2 неделя

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
131/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20
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	180	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,4</b>	<b>21,38</b>	<b>102,62</b>	<b>669,39</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
Агапцова Е. Н.

2 неделя

Утверждено:  
ИП Евлантьева Е.В.



/Евлантьева Е.В.

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
67/2017	Винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>21,24</b>	<b>23,93</b>	<b>78,30</b>	<b>621,53</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>	6005	207,73	202,93	893,77	6223,65
	<b>Среднее значение за период</b>	600,5	20,77	20,29	89,38	622,37

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