



Согласовано:  
директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
Агапцова Е.Н.



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

### Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. -544с

Сборник рецептур 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
<b>Завтрак</b>						
516/2017м	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	5,10	9,15	34,20	244,50
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	9,12	1,08	59,70	271,20
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5,0	32,5	190
	<b>Итого:</b>		19,12	15,23	126,4	705,7
<b>2 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  
 \_\_\_\_\_ Агапцова 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>						
171/2017м	Каша рисовая молочная	200/5	5,20	3,4	30,8	184
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5,0	32,5	190
701/2010м	Хлеб пшеничный	15,00	6,08	0,72	39,80	180,80
	<b>ИТОГО:</b>		16,18	9,12	103,10	554,80
<b>2 Завтрак</b>						
47/2017 м	Капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022 /54-3сс/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.

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
171/2017м	Каша дружба молочная с маслом	205/5	6,98	7,65	24,66	295,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,80	180,80
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5	32,5	190
	<b>Итого:</b>		<b>17,96</b>	<b>13,37</b>	<b>96,96</b>	<b>665,9</b>
<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.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 неделя</b>						
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
516/2017м	Манная каша молочная	205/5	3,88	5,00	21,76	148,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,80	180,80
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5	32,5	190
	<b>Итого:</b>		14,86	10,72	94,06	518,80
<b>2 Завтрак</b>						
188/2017м	Рагу овощное с мясом ЦБ	250	18,37	19,25	54,71	465,60
338/2017м	Нарезка овощная (огурцы, по	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.

№ рец.	1 неделя	Наименование блюд	Выход	5 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
	по сбор.			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
		Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,92	10,24	32,96	256,00
	701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,7?	39,80	180,80
	376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5	32,5	190
		<b>Итого:</b>		<b>18,90</b>	<b>15,96</b>	<b>105,26</b>	<b>626,80</b>
<b>2 Завтрак</b>							
	52/2017м	Свекла отварная с растительн	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  
 Агалцова 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>						
516/2017м	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом и сахаром	150/5/5	5,10	9,15	34,20	244,50
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,80	180,80
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5,0	32,5	190
Итого:			16,08	14,87	106,50	615,30
<b>2 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			19,95	22,54	98,24	665,99



Согласовано:  
директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
Агапцова Е.Н.



Утверждено:  
ИП Евлантьева  
/Евлантьева Е.В.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>2 неделя</b>						
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
171/2017м	Рисовая каша молочная	205/5	5,2	3,4	30,8	184
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5,0	32,5	190
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	39,80	180,80
	<b>Итого:</b>		<b>16,18</b>	<b>9,12</b>	<b>103,10</b>	<b>554,80</b>
<b>2 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	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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,87</b>	<b>18,64</b>	<b>90,09</b>	<b>602,36</b>





Согласовано:  
 директор МКОУ Зимняцкой СОШ  
 Агапцова Е.В.

**2 неделя**



Утверждено:  
 ИП Евлантьева  
 /Евлантьева Е.В.

**8 день**

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

**Завтрак**

171/2017м	Каша дружба молочная с маслом	205/5	6,98	7,65	24,66	295,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	32,50	184,00
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5	32,5	190
<b>Итого:</b>			<b>17,96</b>	<b>13,37</b>	<b>89,66</b>	<b>669,1</b>

**2 Завтрак**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мясopaкyстные 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>19,24</b>	<b>19,14</b>	<b>90,61</b>	<b>609,80</b>



Согласовано:  
директор МКОУ Зимняцкой 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>						
516/2017м	Манная каша молочная	205/5	3,88	5,00	21,76	148,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	32,50	184,00
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5	32,5	190
	<b>Итого:</b>		<b>14,86</b>	<b>10,72</b>	<b>86,76</b>	<b>522,00</b>
<b>2 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.



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

**2 неделя**

**10 день**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,92	10,24	32,96	256,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	15	6,08	0,72	32,50	184,00	
376/2017м	Чай с сахаром	200/10	4,9	5	32,5	190	
<b>Итого:</b>			<b>18,90</b>	<b>15,96</b>	<b>97,96</b>	<b>630,00</b>	
<b>2 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>

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД 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. - 54

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.