



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

*[Signature]*  
Кортоножко ЕЮ  
09.01.2024.



СОГЛАСОВАНО:

*[Signature]*  
09.01.2024.

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.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Питание"

Куртоножко ЕЮ

1 неделя

*09.07.2024*



СОГЛАСОВАНО:

*директор МКОУ Слесаревская ОШ  
Зинаиды Зиборовы И. И.  
09.07.2024*

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	7,55	9,74	32,50	247,80
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>19,48</b>	<b>18,76</b>	<b>93,66</b>	<b>624,04</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>2й Завтрак</b>							
п.т	Наименование	Цена	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
	Йогурт	23	100	1,50	0,10	11,00	50,00
210/2017м	омлет натуральный	35	150	12,7	18	3,3	225,5
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"



Коргоножко ЕИ

1 неделя

09.01.2024



СОГЛАСОВАНО:

*Директор МКОУ Сельярской ОШ  
Заведующая Федорова И. Н.  
09.01.2024*

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
47/2017 м	напуста квашеная	17	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	45	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,38</b>	<b>18,23</b>	<b>79,47</b>	<b>569,84</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

2й Завтрак

389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01
	<b>Итого</b>		<b>158,46</b>				



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ

09.01.2024



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Слюсаревской ОШ  
Зинаида Зибарева И. И.  
09.01.2024

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	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	45	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронь отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>	<b>71,72</b>	<b>489,99</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2й Завтрак</b>							
п.т	кисломолочный продукт "Ряженка"	23	150	4,50	3,70	6,00	75,75
208/2017м	лапшеник с творогом	35	150	13,00	9,00	30,13	258,00
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

*[Signature]*  
Кортоножко ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

*[Signature]*  
09.01.2024г.

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	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>							
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 170/30	60	200	14,70	15,40	43,77	372,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>17,54</b>	<b>16,12</b>	<b>83,06</b>	<b>549,62</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2й Завтрак</b>							
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
п.т	вареники с картофелем в сметаной	35	150	6,3	2,9	44,1	227,7
	<b>Итого</b>		<b>158,46</b>				

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"



Кортоножка ЕЮ

09.01.2024



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Створской ОШ  
Зубарова И.Н.  
09.01.2024

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,84	3,6	4,96	55,68
265/2017м	Плов с мясом	60	200	13,54	14,70	25,20	287,26
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	1	0	24,62	136,48
	<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>18,80</b>	<b>78,93</b>	<b>596,32</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2й Завтрак</b>							
п.т	молоко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017м	оладьи с яблоком и сгущенным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

Кортоножка ЕЮ

2 неделя

09.01. 2024.



МКОУ Спосаревской ОШ  
Директор: Зиборова И.Н.  
09.01.2024.

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	6 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
по сбор.			3	4	5	6	7
1	2						
<b>Завтрак</b>							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	7,25	10,26	30,50	233,34
п.т	сдобное изделие сладкое	27	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,46	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	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

<b>2й Завтрак</b>							
п.т	Иогурт	23	100	1,50	0,10	11,00	50,00
210/2017м	омлет натуральный	35	150	12,7	18	3,3	225,5
	<b>Итого</b>	158,46					



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

Кортоножка ЕЮ

09.01.2024



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Синосаревской ОШ  
Ирина Жибарова И. И.  
09.01.2024

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность
1	2		3	4	5	6	7
<b>2 неделя</b>							
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>17,41</b>	<b>18,56</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

<b>2й Завтрак</b>							
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Б	Ж	У	Энергет.
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	35	70	2,7	3,81	31,48	171,01
	<b>Итого</b>		<b>158,46</b>				





УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

Кортоножко ЕЮ

СОГЛАСОВАНО:

*директор МУОУ Слусаревской ОШ  
Зинарева И.И.  
09.07.2024г.*

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	8 день			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)	22	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мясосоковые из п.ф. высокой степени готовности	38	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	150	5,30	5,80	35,00	213,40
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,69</b>	<b>19,74</b>	<b>83,68</b>	<b>591,10</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2й Завтрак</b>							
п.т	кисломолочный продукт "Ряженка"	23	150	4,50	3,70	6,00	75,75
208/2017м	лапшеник с творогом	35	150	14,50	9,04	41,49	310,00
	<b>Итого</b>		<b>158,46</b>				

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

*[Signature]*  
Кортоножко ЕЮ



*09.01.2024*



СОГЛАСОВАНО:

*Директор МКОУ Сносаревской ОШ  
Зинаида Даварова И.И.  
09.01.2024*

№ инв. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	9 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
1	2		3	Б	Ж	У	7
<b>Завтрак</b>							
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	38	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>16,180</b>	<b>16,470</b>	<b>93,200</b>	<b>587,89</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2й Завтрак</b>							
389/2017м	Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
п.т	вареники с картофелем в сметаной	35	150	6,3	2,9	44,1	227,7
	<b>Итого</b>		<b>158,46</b>				

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"

*[Signature]*  
Кортоножко ЕЮ



*09.01.2024*



СОГЛАСОВАНО:

*Директор МКОУ Сносаревской ОШ  
Зинаида Давыдова И.И.  
09.01.2024*

№ инв.	по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	9 день			Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/			
1	2	3	4	5	6	7		
<b>2 неделя</b>								
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
182/2022м		Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	38	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м		блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н		чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м		хлеб пшеничный	3,46	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>16,180</b>	<b>16,470</b>	<b>93,200</b>	<b>587,89</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>2й Завтрак</b>								
389/2017м		Сок фруктовый	23	150	0,075	0	15,15	63,6
	п.т	вареники с картофелем в сметаной	35	150	6,3	2,9	44,1	227,7
		<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Питание"



СОГЛАСОВАНО:

*Директор МКОУ Сныаревской ОС  
Зинаида Зинаридовна  
09.01.2024*

Кортоножко ЕЮ  
*09.01.2024*  
2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
67/2017	винегрет овощной	25	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	36	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,46	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>20,72</b>	<b>22,13</b>	<b>75,22</b>	<b>591,13</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

<b>2й Завтрак</b>							
п.т	молоко	23	150	4,40	3,80	7,20	81,00
403/2017м	оладьи с яблоком и гущеным молоком	35	135	9,55	9,71	54,58	343,91
	<b>Итого</b>	<b>158,46</b>					

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
ИТОГО			Выход в гр	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
1	2		3	4	5	6	7
	<b>Итого за весь период</b>		5680	186,616	185,460	838,210	5801,15
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Среднее значение за период</b>		568	18,6616	18,546	83,821	580,115
	<b>Итого за весь период</b>		0	86,150	70,560	358,180	2431,72
<b>2й ЗАВТРАК</b>	<b>Среднее значение за период</b>		0	8,615	7,056	35,818	243,172

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890957

Владелец Зибарова Любовь Николаевна

Действителен с 17.05.2024 по 17.05.2025