



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

Перспективнае
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

(горячие завтраки)

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 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.:Делта плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Саратовчик. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурин И.М., Тутельян В.А.



Исполнено
 Директор МКОУ *Перемышской с/ш*

Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
 *Журтоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группой 11 лет (горячие завтраки)

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/gf					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		

Завтрак

Вариант 1
 Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тугельяна 2011

175\2011	Каша молочная Дружба	200	4,2	9	29,22	218
730\2004	Блины со сгущенным молоком	100	6,1	8,1	53,9	309
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	730	15,37	18,57	130,29	760,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,54	10,22	100,2
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	90	13,14	17,1	12,15	256,23
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
248\2011	Компот из яблок	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	23,476	32,05	91,84	786,15
	Всего	38,846	51,62	222,13	1546,62	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
Директор МКОУ
Петрушинской сш

Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
(горячие)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

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

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
307\2016	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	630	24,69	23,03	83,56	646,27
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011	Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,7	33,3	206,4
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	800	29	21,82	111,04	775,12
	Всего	700	53,69	44,85	194,6	1421,39
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:

Директор МКОУ "Детской школы №10"



Утверждаю:

Директор ФГНЦ "Питание"

Жортоножко Е.Ю.

(горючие)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-14 лет (горючие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Масса пищевых веществ/г					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		

Вариант 3

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

62/2011	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
315/2004	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/20	9	10,15	50,4	291,4
338/2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	19,2	60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	570	14,57	21,02	97,83	603,87
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,96	0,06	5,34	15,4
103/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,64	2,64	16,1	94
436/2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348/2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	790	33,68	17,25	109,64	722,9
	Всего		48,25	38,27	207,47	1326,77
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
 Директор МКОУ "Средняя школа №1"
 В.А.Тугельяна



Утверждаю:
 Директор ООО "Питание"
 Жортоножко Е.Ю.
 (горячие завтраки)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группой 7-11 лет (горячие завтраки)

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

Вариант 4
Завтрак

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тугельяна 2011

518/2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390/2011	Копченая рыбная любительская	90	10,7	7,9	13,7	176,4
363/2016	Соус томатный	20	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	Печенье	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	528	20,393	22,11	80,84	647,17
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
110/2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
288/2015	Куриные окорочка отварные	90	15,66	20,91	24,22	329,4
330/2011	Бобовые отварные (горох)	150	17,64	1,8	41,94	257,4
342/2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,93	8,73	55
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	890	38,96	29,86	124,19	910,0
	Всего	43,22	31,73	141,66	1019,49	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано: *А.А. Дудкин*

Утверждаю:
Директор ЦОУ "Питание"
Кортоножко Е.Ю.
(горячие завтраки)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3				206,4
454\2004	Котлета по-Хмельновски с томатным соусом	100/30	14,16	11,04	19,76				217
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15				58
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27					36
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47				109,47
	Итого	530	26,45	23,88	85,53				626,87
	Норма завтрака по СанПин 20% - 2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06				1,68	9,1
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38				129
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3				435,6
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4				112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1				82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4				44
	Итого	830	29,98	31,92	104,26				812,82
	Всего	700	56,43	55,8	189,79				1439,69
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25				705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Плательные вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 6

Сборник рецептов блюд приобщающих школьников В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

174/2011	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,4	9,6	40,8	273,5
3/2004	Бутерброд маслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
338/2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692/2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	625	17,63	22,67	108,87	715,94
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
139/2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,92	17,84	133,6
390/2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
520/2004	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,4	13,1	82,5
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	24,93	23,63	110,37	778,22
	Всего	42,56	46,3	219,24	1494,16	
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Утверждаю:
 Директор МКОУ "Лепкино ССШ"
 Жортоножко Е.Ю.
 (горячие)

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапишковой 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход * (Индикаторы вещества)†						Энергет. ценность
		1	2	3	4	5	6	

Вариант 8

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8		178,2
307\2016	Тфтели куриные с рисом	90	12,42	14,76	11,79		231,3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15		58
389\2011	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,35	0	20,2		84
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47		109,47
	Итого	630	27,34	21,43	92,26		660,97
	Норма завтрака по СанПиН 2,0%- 2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	13,8-19,75	67-83,75		470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68		9,1
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,54	10,22		100,2
431\2004	Голубцы ленивые из птицы с соусом	120	13,12	17,86	10,98		264,2
330\2011	Бобовые отварные (горох)	150	17,64	1,8	41,94		257,4
705\2011	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62		123,72
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73		55
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4		44
	Итого	810	37,206	26,67	112,57		853,64
	Всего		64,546	48,1	204,83		1514,61
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-29,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2.	3	4	5	6	7	8	9	

Вариан 9

Сборник рецептов блюд при общепитании.
школа под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

518/2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390/2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	45,2	196,0
389/2011	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,35	0	20,2	84
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	650	23,72	18,32	85,76	628,97
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
110/2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
489/2004	Рагу с пшеницей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
342/2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	21,12	19,26	85,68	629,1
	Всего	44,84	37,58	171,44	1258,09	
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ±5%	700	23,1-24,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
 Директор МКОУ *Дружинской ссч*



Утверждаю:
 Директор ФГУП "Питание"
 "Питание" Кортонюк Е.Ю. (горячие)

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтраки)

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептур блюд при общеобразоват. школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна 2011

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,2	4,7	26,1	165,0
437\2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
П.Т	Вафли	30	2,2	6,7	17,7	140
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,87	17,47	109,47
	Итого	620	27,09	26,69	80,73	668,59
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
294\2011	Котлеты рубленные из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	25,58	37,11	99,35	843,42
	Всего		52,67	63,8	180,08	1512,01
	Всего за 10 дней		712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
	Итого за весь период		216,583	214,09	923,33	6691,48
	Среднее значение за период		21,6583	21,409	92,333	669,148
	Итого за весь период		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Среднее значение за период		320,38	285,31	1 035,76	7759,3
ОБЕД			32,0382	28,531	103,576	775,933
	Итого за весь период		27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
ИТОГО						
	Итого за весь период		536,965	499,4	1959,09	14450,81
	Среднее значение за период		53,6965	49,94	195,909	1445,081
	Норма по СанПиНу ± 5%		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУФЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДМП / 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. Скуржин И.М., Тутельян В.А.