

Согласовано:

Директор

*С.А. Мухоморова*

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

*Н.А. Мундашева*



Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, сосотящихся на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении.

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |                 |                         |                  |             |             |                               |              |                  |
| Бутерброд с сыром                   | 50              |                         | 6,1              | 8,7         | 14,8        | 162                           | 3            | 2017             |
| Каша "Дружба"                       | 200             |                         | 8,6              | 11,1        | 33,5        | 281                           | 356          | 2022             |
| Фрукты свежие                       | 100             |                         | 0,4              | 0,4         | 9,8         | 44                            | 338          | 2017             |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200             |                         | 3,0              | 1,8         | 26,0        | 124                           | 774          | 2022             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>550</b>      | <b>130,50</b>           | <b>18,1</b>      | <b>22,0</b> | <b>84,1</b> | <b>611</b>                    |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у физиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

Директор  
*С.А. Мухоморова*

Утверждаю:  
Директор ООО "Комбинат питания"  
*Н.А. Мундашева*

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |             |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24        | 1996             |
|                                                                                                                   | 200             |                         | 16,4             | 19,9    | 34,8        | 354                           | 291         | 2017             |
|                                                                                                                   | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 40                            | 782         | 2022             |
|                                                                                                                   | 50              |                         | 3,3              | 1,0     | 22,0        | 110                           | 23          | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                              | 550             | 130,50                  | 24,9             | 21,2    | 80,6        | 576                           |             |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у физиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

Директор  
*М.А. Мундашева*

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мундашева

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24         | 1996             |
| Котлеты, биточки, шницели (из говядины)                                                                           | 100             |                         | 13,7             | 16,4    | 13,1        | 256                           | 268          | 2017             |
| Бобовые отварные                                                                                                  | 180             |                         | 16,9             | 8,3     | 40,2        | 306                           | 306          | 2017             |
| Чай каркаде с сахаром                                                                                             | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | ТТК 23А      |                  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                            | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23           | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                              | 610             | 130,50                  | 37,9             | 25,6    | 95,3        | 758                           |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано: Директор

*С.А. Мухоморова*  
41.07.2022

Утверждено: Директор ООО "Комбинат питания"  
*Н.А. Мундашева*

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |                 |                         |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша рисовая с яблоком         | 250             |                         | 8,5              | 15,0    | 23,8        | 270                           | 363         | 2022             |
| Чай варенье с сахаром          | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | ТТК 23А     |                  |
| Кондитерские изделия           | 50              |                         | 6,3              | 6,8     | 23,3        | 152                           |             |                  |
| Хлеб из муки пшеничной         | 50              |                         | 3,3              | 1,0     | 22,0        | 110                           | 23          | 2022             |
| Итого за прием пищи:           | 550             | 130,50                  | 18,3             | 22,8    | 84,1        | 590                           |             |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

Директор  


Утверждено:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
  
 Н.А. Мундаева

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость, рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                  |                 |                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                          |                 |                          |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100             |                          | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24         | 1996             |
| Котлеты или биточки рыбные любительские                                                                          | 100             |                          | 13,3             | 12,5    | 4,8         | 196                           | 467          | 2022             |
| Картофель отварной                                                                                               | 180             |                          | 4,3              | 7,0     | 35,0        | 211                           | 310          | 2017             |
| Чай фруктовый                                                                                                    | 200             |                          | 0,2              | 0,0     | 10,2        | 43                            | 783          | 2022             |
| Хлеб из пшеничной муки                                                                                           | 30              |                          | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23           | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                             | 610             | 130,50                   | 24,9             | 20,4    | 77,0        | 588                           |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

*С.А. Мухоморова*  
 12.09.2022

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

*Н.А. Мундашева*  
 Н.А. Мундашева

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции, г | Стоимость, рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                         |                 |                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                 |                 |                          |                  |         |             |                               |              |                  |
| Бутерброд с маслом                                      | 40              |                          | 4,5              | 7,5     | 14,9        | 136                           | 1            | 2017             |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210             |                          | 10,8             | 11,7    | 37,1        | 284                           | 181          | 2017             |
| Пшеница снежная                                         | 100             |                          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 44                            | 338          | 2017             |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                     | 200             |                          | 3,0              | 1,8     | 26,0        | 124                           | 774          | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                    | 550             | 130,50                   | 18,7             | 21,4    | 87,8        | 588                           |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

Директор  
*[Подпись]*

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"  
*[Подпись]*  
Н.А. Мундашева

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24       | 1996             |
|                                                                                                                   | 100             |                         | 8,4              | 10,3    | 9,4         | 126                           | 580        | 2022             |
|                                                                                                                   | 180             |                         | 6,4              | 7,4     | 42,4        | 265                           | 309        | 2017             |
|                                                                                                                   | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | ТТК 23А    |                  |
|                                                                                                                   | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23         | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                              | 610             | 130,50                  | 22,1             | 18,6    | 93,8        | 587                           |            |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано;

Директор

*С.И. Мухоморова*

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Н.А. Мухоморова

8 день

| Присм пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                 |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                         |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |
| Оюши сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; вареные морковь или свекла) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24         | 1996             |
| Шницель рубленый куриный                                                                                        | 100             |                         | 13,0             | 12,4    | 16,2        | 210                           | 622          | 2022             |
| Рис с овощами                                                                                                   | 180             |                         | 4,2              | 5,3     | 40,2        | 216                           | 665          | 2022             |
| Чай с сахаром                                                                                                   | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 40                            | 782          | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                          | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23           | 2022             |
| Итого за присм пищи:                                                                                            | 610             | 130,50                  | 24,5             | 18,6    | 93,4        | 604                           |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

*[Подпись]*  
12.02.2022

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

*[Подпись]*  
Н.А. Мундашева

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Стоимость, региона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                          |                 |                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                  |                 |                          |                  |         |             |                               |              |                  |
| Бутерброд с повидлом                                     | 55              |                          | 4,4              | 5,9     | 27,8        | 156                           | 2            | 2017             |
| Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200             |                          | 9,1              | 10,3    | 32,5        | 208                           | 182          | 2017             |
| Плоды свежие                                             | 100             |                          | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96                            | 338          | 2017             |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                      | 200             |                          | 3,0              | 1,8     | 26,0        | 124                           | 774          | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                     | 555             | 130,50                   | 18,0             | 18,5    | 107,3       | 584                           |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:

Директор

*С.А. Мухоморова*  
12.01.2022

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

*Н.А. Мундашева*  
12.01.2022

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |             |                  |
| Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашенная капуста; варенные морковь или свекла) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24        | 1996             |
| Гёфтели (2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом                                                      | 90              |                         | 10,0             | 14,1    | 21,6        | 223                           | 279/331     | 2017             |
| Каша вязкая гречневая                                                                                             | 180             |                         | 5,6              | 6,0     | 24,7        | 203                           | 303         | 2017             |
| Чай с сахаром                                                                                                     | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 40                            | 782         | 2022             |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                            | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23          | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                              | 600             | 130,50                  | 22,9             | 21,0    | 83,3        | 604                           |             |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет, детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учете у фтизиатра, обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|
| Итого за период             | 230,30   | 210,10  | 886,70      | 6 090,00                         |
| Среднее значение за период  | 23,4     | 21,2    | 90,5        | 610                              |
| Соотношение пищевых веществ | 1        | 1       | 4           |                                  |

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2,8) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом. Наименование блюд и кулинарных изделий, указанных в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва 2022-698 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М. Хлебпродинформ, 1996- 620 с

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания/ Под ред. В.Т.Лапиной - М. Хлебпродинформ, 2002 - 632с.