

Согласовано:

Директор _____



утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

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

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

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Согласовано:

Директор _____



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
399\2017м	блинчики с молоком стуженным	21	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	40	50	3,12	3,90	0,40	0,50	19,28	24,10	93,44	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	610	670	15,47	18,21	14,90	17,30	96,56	111,25	583,18	674,54
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/сут			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/сут			Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет			
Завтрак												
47\2017	капуста квашеная с растительным	12	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	90	100	8,60	9,55	9,60	10,67	2,97	3,30	131,60	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	200	0,3	0,3	0	0	7,93	10,58	43,52	43,52
	Итого	64,3	550,00	630,00	22,12	25,41	19,40	23,73	76,07	89,63	577,04	672,49

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:

директор _____



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/100			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	90	100	11,7	13	13,7	15,22	12	13,33	218,1	242,33
203\2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,56	196,8	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	64,3	550,00	630,00	20,72	23,54	19,83	22,73	78,96	88,57	573,13	645,52

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500	500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:

Директор _____



Одобрено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
"Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.
№01
1834-7062705

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
П.Т	кондитерское изделия	19,3	50	50	6,54	6,54	4,04	4,04	19,37	19,37	140	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	550	600	16,19	18,45	15,8	18,64	70,59	78,41	490,42	556,3

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	---------------	-----	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:
директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2		7-11 лет	12-18 лет					

Неделя 1/ день 5

Завтрак

	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	плов из птицы	компот из сухофруктов	хлеб пшеничный	Итого	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71\70\2017м	12	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10		
291\2017м	43	200	250	15,2	19	15,8	19,75	36,2	45,25	347,8	434,75		
54-1хн\2022н	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
701\2010м	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80		
	64,3	510	600	19,95	23,98	16,35	20,33	81,05	90,73	551,80	642,75		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:
Директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	250	6,8	8,5	10,2	12,75	29,8	37,25	238,2	297,75
399\2017м	блинчики с молоком стуженным	21	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	620,0	670,0	15,2	16,9	16,0	18,5	91,7	99,1	572,7	632,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 2/ день 7

Завтрак

52\2017м	свекла отварная с растительным м	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
295\2017м	котлеты рубленные из кур	28	90	100	9,60	10,66	9,50	10,55	13,40	14,89	177,50	197,22
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	30	1,68	1,68	0,33	0,33	14,82	14,82	68,97	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	64,3	530,00	610,00	20,76	24,08	19,73	24,45	79,76	91,75	579,37	682,95
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

Директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

_____/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
279\331\2017 м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	100/30	8,96	9,95	13,10	14,31	7,66	8,51	184,38	204,86
203\2017	макаронные отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	64,3	580	660	17,98	20,49	19,23	21,82	74,62	83,75	539,41	608,05

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	---------------	-----	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:



директор

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет		Ж		ккал		
			12-18 лет	7-11 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2								

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	25	200	250	8,40	10,50	12,50	15,62	44,40	55,50	324,10	404,58
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
П.Т	кондитерское изделие	20,3	50	50	6,54	6,54	4,04	4,04	19,37	19,37	140	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	65,3	550	600	15,54	17,64	16,94	20,06	83,69	94,79	550,88	631,36

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	---------------	-----	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
289\2017м	рагу с птицей	43	200	250	12,90	16,12	15,70	19,63	32,62	40,77	323,38	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
	Итого	64,3	510	600	19,00	23,35	16,30	20,29	80,02	90,47	543,48	639,06
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Всего за 10 дней		5 560,00	6 270,00	182,94	212,06	174,46	207,88	812,99	918,47	5 561,45	6 385,31
	Средний суточный рацион		556	627	18,29	21,21	17,45	20,79	81,30	91,85	556,15	638,53

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	-----------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------