



Согласовано: Александровская
Директор: Федорова



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 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

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

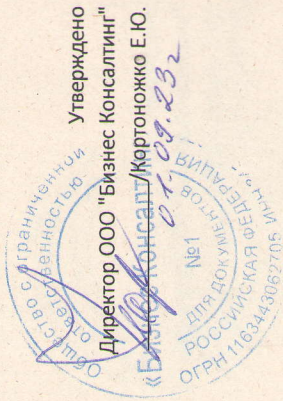
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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 МБОУ «Школа»
01.09.2022



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
01.09.2022

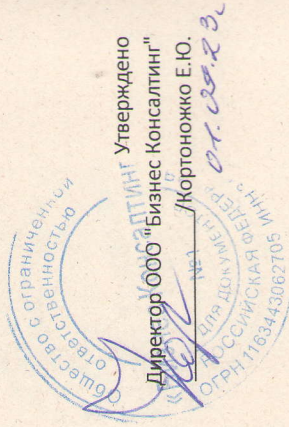
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2	3								

Неделя 1/ день 1

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25м/2022м	филе куриное в сливочном соусе с морковью	35	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	149,92	149,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	9,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	238,70	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-2гн/2022н	чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	540	630	24,13	26,69	16,78	18,28	64,82	82,36	507,08	599,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

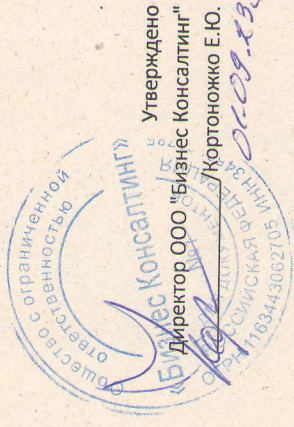


Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

07.25.23.

Неделя 1/ день 2

	Завтрак										
	20	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
70/71/2017м											
овощи по сезону в нарезке (помидор)											
259/2017м	50	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
жаркое по домашнему											
701/2010м	4,25	40	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
хлеб пшеничный											
чай каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45хн/2022н											
Итого	82,25	500	600	20,99	27,46	19,40	24,41	43,03	58,13	431,52	582,25
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% + 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубл.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2	3	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 1/ день 3

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	30	200	250	8,55	10,68	9,74	12,82	38,50	48,13	275,86	350,62
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	9,80	47,00	47,00
3/2017м	бутерброд с сыром	22,25	60	60	6,47	6,47	10,06	10,06	18,61	18,61	190,86	190,86
54-3гн/2022г	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	82,25	560,0	610,0	15,7	17,9	20,2	23,6	77,5	87,1	557,2	632,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2	3										

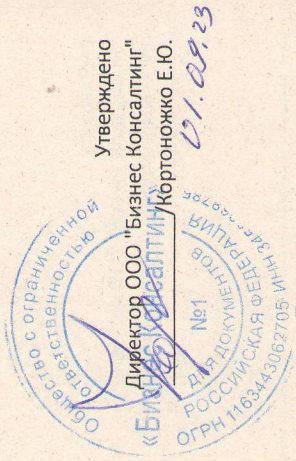
Неделя 1/ день 4

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	8,26	55,68	92,8
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	35	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	156,1	175,36
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	203,5	244,2
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	70,14	116,9
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	530	630	19,85	24,17	17,6	22,25	72,63	94,09	671,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5	544-680



Согласовано: *И.И. Мухоморова*
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
01.09.23



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.
01.09.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубл	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2	3	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 1/ день 5

Завтрак

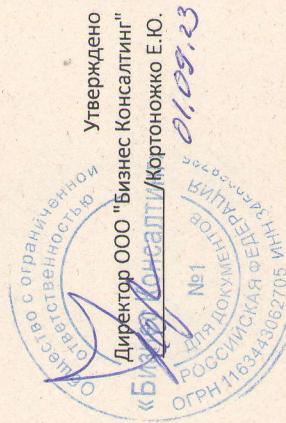
131/2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	48	50\150	70\160	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	82,25	500,0	580,0	22,3	26,7	10,4	12,0	71,8	83,8	499,3	582,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:

Директор М.М. Александров

01.09.23

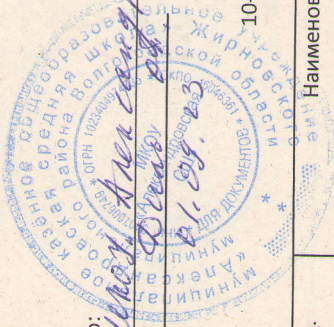


Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг» Коротко Е.Ю.

01.09.23

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб/ли	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Неделя 2/ день 6								
Завтрак								
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	60	80	0,976	1,301	62,4	83,2
77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом сметанным с томатом	35	100/20	100/20	11,28	11,28	184,87	184,87
203/2017м	макаронь отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	205,50	246,60
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	42,32	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	70,14	116,9
	Итого	82,25	560	620	20,556	23,601	565,23	673,89
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	470-587,5	544-680



Согласовано:

Директор *Ирина Александровна Сидорова*



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб/п	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2	3			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 2/ день 7

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	33	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	9,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	238,70	280,44
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	82,25	560	650	20,77	23,331	19,81	21,31	69,26	86,8	538,98	631,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:

Директор *М.В. Александров*

Филиппов

01.09.2017



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

01.09.2017

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	цена	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3										
Неделя 2/ день8												
Завтрак												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
255/2017м	печень тушеная с соусом	33	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	5,94	7,12	23,7	28,44	112,2	134,64
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	82,25	540	630	20,01	22,79	21,07	24,86	66,47	84,17	504,02	610,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:

Директор

Директор ШКОЛЫ №1

Директор ШКОЛЫ №1

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Куртоножко Е.Ю.

01.09.23

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

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				3	3	Б		Ж		У	Энергет. ценность		
						7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	ккал
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет													
Неделя 1/ день 9													

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
289/2017м	Рагу с птицей	50	200	250	15,39	19,23	16,8	21	35,62	44,52	355,24	444
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	500,0	600,0	19,4	24,5	17,3	21,7	67,5	81,9	504,3	625,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Директор Исх. Аксеновичева С.И.
Дир. Дикова Р.

01.09.232

№1
ОГРН
РОССИ
ДЛЯ ДОК
МЕНТОВ
РАЦИА
ОГРН 101-09-232

Неделя 2/ день 10

54-167/2022н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы
399/2017м	блинчики с повидлом
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)
54-45гн/2022н	чай каркаде
701/2010м	Хлеб пшеничный
	Итого
	Норма завтракка по СанПин 20%- 25% ± 5%

20%-25% ± 5%

Средний суточный рацион
Пин 20%-25% $\pm$ 5%

022Г- 275С

М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

форм, 2004. - 640с.

ин И.М., Тутельян В.А.

а факторов среды обитания"