

СОГЛАСОВАНО:  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Корторожко Е.Ю.



Перспективное

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов (завтрак)**

Меню составлено на основании:

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

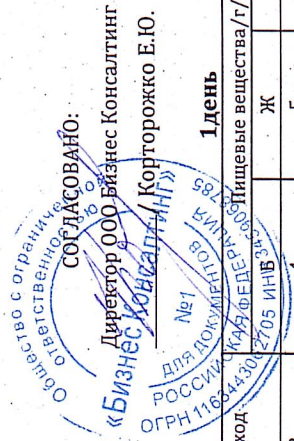
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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: *Ирина Сидорова*  
 Директор: *Ирина Сидорова*



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Корторожко Е.Ю.*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день			Энергет. ценность
			Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,93</b>	<b>20,20</b>	<b>85,26</b>	<b>597,34</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

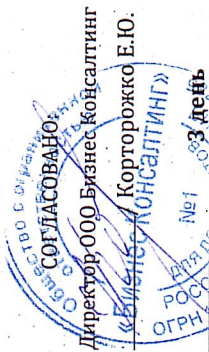


УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 ООО «Волгоградская СЦ»  
 [Подпись]

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Корторожко Е.Ю.

2 день

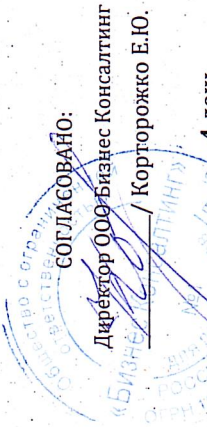
№ реч.	по сбор.	Наименование блюд	Выход				Энергет. ценность
			Ж	Б	У	7	
1	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
47/2017.м		капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-3с/2022н		Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М		картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м		компот из сухофруктов	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



№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Индиксы вещества/г/		Энергет. ценность	
			Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 неделя</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	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	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном.	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	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>Завтрак</b>						



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор *И.К.С. Сидорова Е.А.*



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*И.К.С. Сидорова Е.А.*

**1 неделя**

**4 день**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3		263,64
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	40	5,08	4,60	0,28		63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,97</b>	<b>16,68</b>	<b>70,87</b>		<b>503,78</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор: *И.И. Давыдова*  
 Давыдова И.И.



ООО «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Корторожко Е.Ю.

**1 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Ж	У	7	
1	2	3	5	6	7	
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	2,16	13,2	
246/2017м	гуляш из отварного мяса	90	8,36	3,27	137,24	
171/2017м	каша пшеничная с маслом	150	5,93	35,91	203,46	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	24,15	116,90	
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	24,62	136,48	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>90,11</b>	<b>607,28</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	67-83,75	470-587,5	



УТВЕРЖДАЮ: ИЖОУ  
 Директор: *Ирина Владимировна Сидорова*  
 «Октябрь» 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» / Коргорожко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг» 6 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Плещевые вещества/г/		Энергет. ценность
				Ж	У	
1	1	2	3	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182/2017М		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	233,34
П.Т		сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	171,80
338/2017М		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00
701/2010М		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	93,52
377/2017М		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	62
		Итого	585	18,1	20,0	607,7
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	470-587,5

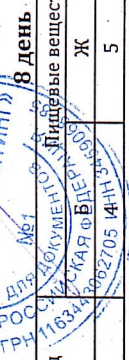






УТВЕРЖДАЮ: *Директор*  
 Директор *Директор*  
 «Октябрьская СХП»

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 «Бизнес Консалтинг» / Кортрожек Е.Ю.



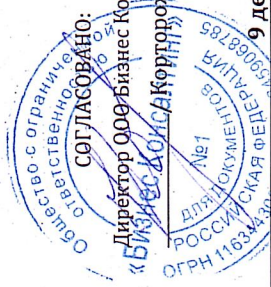
№ рец.	по сбор.	1	2	Выход	Идентификационные вещества/г/		Энергет. ценность
					Ж	У	
		1	2	3	5	6	7

**Завтрак**

70/71/2017м		Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022		Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н		горошница	150	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,72</b>	<b>20,27</b>	<b>77,28</b>	<b>570,39</b>
		Норма завтрака по СанПин. 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 «Бизнес-Консалтинг»  
 Корторожко Е.Ю.



**2 неделя**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Щековые вещества/г/							Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7		
	1	2	3	4	5	6	7				
<b>Завтрак</b>											
131/2017М		овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92					38,52
77-2/2022/ 332/2017М		биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07					147,85
171/2017М		каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00					233,70
376/2017М		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15					60
701/2010М		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49					70,14
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,270</b>	<b>18,130</b>	<b>80,480</b>					<b>550,21</b>
		Норма завтрака по СанПин. 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75					470-587,5

**9 день**



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Итого за весь период</b>		5670	192,740	185,580	809,680	5681,18
<b>ЗАВТРАК</b>		567	19,274	18,558	80,968	568,118
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.