

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатного питания обучающихся 5-11 классов (завтрак)**

Меню составлено на основании:

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

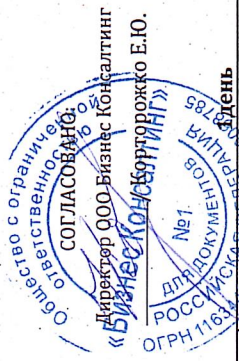
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. -М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

Сборник рецептов блюд 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.



УТВЕРЖДЕНО: *С.А. Сидорова*
 Директор: *С.А. Сидорова*



«11 октября 2022 года»
 Директор ООО Бизнес консалтинг
 «Бизнес консалтинг»
 №1
 Директор: *С.А. Сидорова*

1 неделя

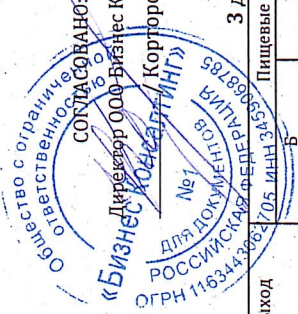
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Цифровые вещества/г/			Энергет. ценность
			Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-167/2022Н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	650	19,43	22,99	91,29	652,51
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С.А. Давыдов



СОСТАВЛЕНО:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Е.Ю. Корторожко

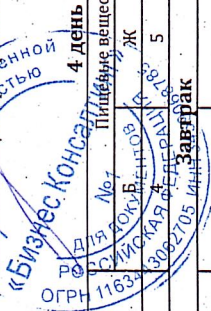
3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход						Энергет. ценность
		Пищевые вещества/г/						
1	2	3	4	5	6	7	7	
1 неделя								
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2				22
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33				147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90				196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02				62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5				116,90
	Итого	620	20,78	16,95				545,55
	Норма завтрака по СанПин 2006- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23				544-680
Завтрак								
					3,6			



УТВЕРЖДАЮ: *Ирина Владимировна...*
 Директор *Ирина Владимировна...*

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



№ рец.	1	2	3	4		7
				5	6	
по сбор.	1	2	3	5	6	7
	1 неделя	Наименование блюд	Выход	Планируемое количество/г/шт	У	Энергет. ценность
183/2017м		Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	39,12	329,52
209/2017м		Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	0,28	63,00
338/2017м		Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	9,80	47,00
701/2010м		Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70,14
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	15	60
		Итого	620	19,23	78,69	569,66
		Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	76,6-95,75	544-680



УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»

1 неделя по сбор.

№ рец.	Наименование блюд	Выход						Энергет. ценность
		1	2	3	4	5	6	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)			100	1,12	0,2	3,6	22
246/2017м	гуляш из отварного мяса			100	9,29	11,20	3,63	152,48
171/2017м	каша пшеничная с маслом			180	7,16	4,84	42,98	244,12
701/2010м	хлеб пшеничный			50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017м	Сок фруктовый			200	1	0	24,62	136,48
	Итого			630	22,52	16,74	98,98	671,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
171\2017м	каша пшеничная с маслом			180	7,16	4,84	42,98	244,12

Завтрак



УТВЕРЖДАЮ: *Ирина Владимировна Сидорова*
 Директор: *Ирина Владимировна Сидорова С.А.*



Директор ООО Бизнес-Консалтинг
 / Кортгоржко Е.Ю.

2 неделя

№ реч.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Выходные вещества/г/			Энергет. ценность
				Ж	У	6	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
182/2017м		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67
		П.Т	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м		сдобное изделие сладкое	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м		фрукт свежий (яблоко)	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м		Хлеб пшеничный	200	0,13	0,02	15,2	62
		чай с сахаром и лимоном	635	20,0	22,5	98,2	666,0
		Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%					



УТВЕРЖДАЮ: Директор
Ирина Александровна Давыдова
 МКОУ «Октябрьская СШ»
 Муниципальное учреждение «Октябрьская СШ»
 Муниципального района Волгоградского областного центра Волгоградская область
 ОГРН 1023404903119
 ИНН 3422006599



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Игорь Александрович Ефимов
 Бизнес Консалтинг
 №1
 7 день

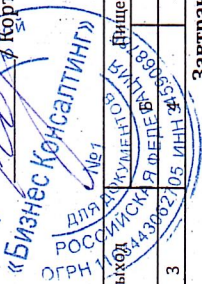
2 недели

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Планируемое количество / г		Энергет. ценность
			У	7	
1	2	3	5	6	7
Завтрак					
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	22
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	180,62
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов.	200	0,66	0,09	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,14
	Итого	600	17,87	18,64	602,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	544-680
				76,6-95,75	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор *А.В. Давыдов*
 «Октябрьская СЦ»

Общество с ограниченной ответственностью «Октябрьская СЦ»
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Которожижко Е.Ю.



№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Ж	У	7	
2 недели							
	1	2	3	5	6	7	
8 день							
Завтрак							
70/71/2017м		Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,1	1,7	10	
77/6/2022		Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	12,66	5,76	176,70	
54-21г/2022н		горошница	180	7,59	34,32	223,15	
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	15,2	62	
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	24,15	116,90	
		Итого	630	21,20	81,13	588,75	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	76,6-95,75	544-680	

УТВЕРЖДАЮ: *М.Ю. Давыдова*
 Директор
 МКОУ «Октябрьская СШ»
 Волгоградского муниципального района Волгоградской области
 ИНН 3422006565 ОГРН 1023404989

Ответственно за организацию
 «Бизнес-Клуб» / Консалтинг
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.
 ОГРН 1163401000001

№ рец.	по сбор.	1	2	3	4			7
					Ж	У	6	
2 неделя								
19 день								
				Выход	Финансовые вещества / г /			Энергет. ценность
131/2017м				100	2,25	1,97	13,20	64,20
77-2/2022/332/2017м			овощи консервированные (зеленый горошек)	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м			биточки, котлеты куриные из п.ф. высокой степени готовности с соусом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
376/2017м			каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м			чай с сахаром	50	3,95	0,5	24,15	116,90
			хлеб пшеничный	650	26,400	21,380	102,620	669,39
			Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					
					Завтрак			



УТВЕРЖДАЮ: *Ирина Владимировна*
 Октябрьская СШ
 МКОУ
 Администрация Волгоградского муниципального района Волгоградской области
 Организация общественного питания
 2022.07.07

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Елена Александровна
 Коробожко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
 ООО
 ОГРН 5020000000000
 ИНН 3402000000
 10 день
 ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА /г/

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность
				Ж	У	7	
1	1	2	3	6	7		
67/2017		винегрет овощной	100	4,50	7,70		76,00
77/4/2022		Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	10,27		209,13
125/2017м		картофель отварной с маслом	150	3,03	20,98		157,50
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	24,15		116,90
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	15,2		62
		Итого	605	21,24	78,30		621,53
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	76,6-95,75		544-680

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК	Итого за весь период	6240	208,680	203,790	885,010	6192,56	
	Среднее значение за период	624	20,868	20,379	88,501	619,256	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организацийСборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.