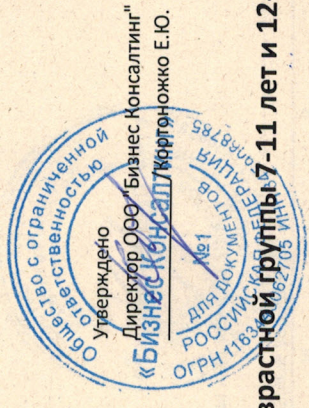




Согласовано:
директор

С.А. Давыдова
30.08.2023



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: *МКОУ*
 директор *Добрыня Е.А.*

Утверждено
 директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Кортоложко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	ккал	12-18 лет
1	2													
Неделя 1/ день 1														

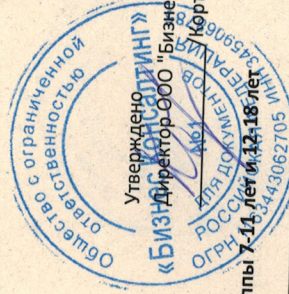
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет
Завтрак														
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	36	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27		
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученным	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50		
382/2017м	какао с молоком	15	200	100	4,08	0,40	3,54	0,40	17,58	9,80	118,6	47,00		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
	Итого	105,00	600	650	17,93	19,43	20,20	22,99	85,26	91,29	597,34	652,51		

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

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 *В.А. Давыдов*



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

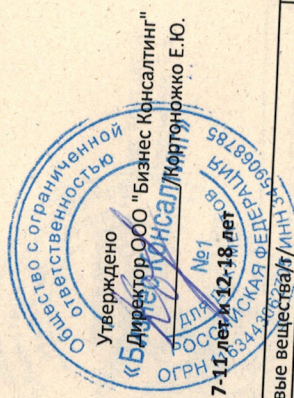
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	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	Неделя 1/ день 2											
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22		
54-14р/2022н	котлета рыбная любительская	40	100	12,3	14,33	8,9	9,9	6,21	6,9	154,14	174,02		
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50		
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8		
	Итого	105,00	530	19,02	21,51	15,35	16,43	75,87	78,00	527,78	556,46		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	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		

Завтрак



Согласовано:
директор



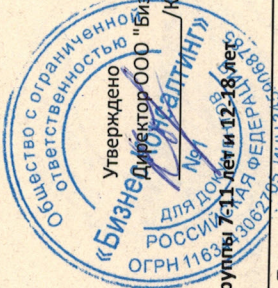
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда				Пищевые вещества/г/мин				Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет
			Б	У	Б	У	Ж	У	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 3												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	105,00	550	620	19,85	23,13	17,89	19,56	71,35	83,19	527,01	603,11
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 *Д.А. Равацкий*



Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Нортоножко Е.Ю.

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

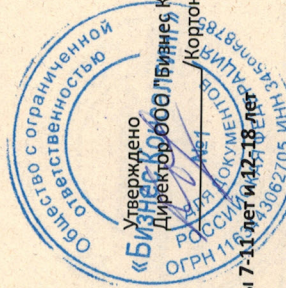
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда						Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
Неделя 1/ день 4																	
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52						
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00						
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00						
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14						
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60						
	Итого	570	620	16,97	19,23	16,68	19,52	70,87	78,69	503,78	569,66						

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



Согласовано:
директор

С.А. Рахымжанов
10.08.2017



Утверждено
директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортоножко
10.08.2017

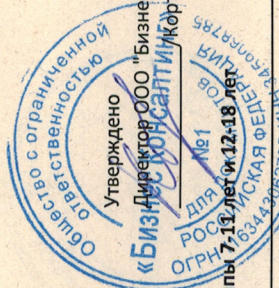
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал	
			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
Неделя 1/ день 5												
47/2017 м	капуста квашеная	20	60	100	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5	
291/2017м	Плов с птицей	60	200	200	13,54	12,46	12,46	25,20	25,20	269,60	269,60	
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	
389/2017М	Сок фруктовый	20	200	200	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48	
	Итого	105,00	510	550	19,51	15,96	17,96	79,04	82,42	575,48	610,48	
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

Завтрак



Согласовано: *[Signature]*
 директор *[Signature]*



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
[Signature]
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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 ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													
Неделя 2/ день 6														
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67			
П.Т														
338/2017м	сдобное изделие сладкое	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80			
701/2010м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00			
377/2017м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52			
	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62			
	Итого	585	635	18,1	20,0	20,0	22,5	90,6	98,2	607,7	666,0			
	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	76,6-96,75	470-587,5	544-680			

Завтрак



Согласовано:
 директор *Ирина Владимировна Иванова*



Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	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				Б	Ж	У							
Неделя 2/ День 7														
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22		
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	45	90/20	100/20	8,32	9,21	13,15	14,50	7,17	8,97	180,62	198,89		
203/2017м	макарроны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80		
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8		
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
	Итого	105,00	550	600	17,41	18,76	18,56	19,99	88,65	91,89	593,56	620,63		
	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		

Завтрак

Согласовано:
 директор *С.В. Мухоморова*
 «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2							

Неделя 2/ день 8

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	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			
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	40	90	100	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
	Итого	105,00	550	630	18,09	18,74	20,54	85,18	91,25	581,20	629,43

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

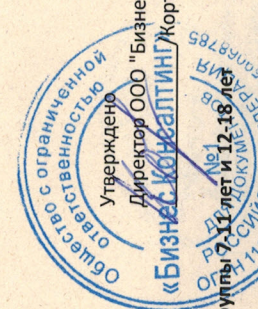


утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Корфтовожко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блока		Пищевые вещества			Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет		
1	2											
Неделя 2/ день 9												
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25	60	100	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	105,00	550	650	23,37	28,75	19,35	23,99	80,11	102,99	587,23	726,95
			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
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%									

Завтрак



Согласовано:
 Директор *И.И. Смирнов*
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 «Бизнес Консалтинг»
 Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 2/ день 10

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Завтрак													
67/2017	винегрет овощной	25	100	0,78	1,30	2,70	4,50	7,70	4,62	7,70	45,60	76,00	
282/2017М	печеночные оладьи с маслом	41	105	11,55	12,83	12,97	14,41	10,27	9,25	10,27	199,93	222,09	
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	20,98	157,50	157,50	
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	24,15	116,90	116,90	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	15,2	62	62	
	Итого	105	605	19,44	21,24	22,13	25,37	74,20	74,20	78,30	581,93	634,49	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	
	Всего за 10 дней		4 675,00	170,42	191,42	162,73	183,54	742,15	742,15	813,16	5 163,04	5 697,22	
	Средний суточный рацион		467,5	513,5	16,27	18,35	74,22	81,32	74,22	81,32	516,30	569,72	

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

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