

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях 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. Лапшиной. - 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".



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»
/Котоножко Е.Ю.

Согласовано:
директор

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			
					Б		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		
1	2													
Неделя 1/ день 1														
Завтрак														
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
246\2017	гуляш из мяса птицы	50	90	100	8,60	9,55	9,60	10,67	2,70	3,00	131,60	146,03		
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44		
701\2010	хлеб пшеничный	5,72	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	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого	98,72	550	630	22,12	25,41	19,40	23,73	78,45	89,33	577,04	672,49		

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



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	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 2												
54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	43	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	25,72	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	25	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	98,72	600	650	11,94	13,90	10,02	12,32	91,39	101,26	506,58	574,58
	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



Согласовано
Директор



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-12 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	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										ккал	

Неделя 1/ день 3

Завтрак												
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\6\2023	котлеты мясикапустные п/ф высокой степени готовности	50	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
203\2017м	макароны отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,56	196,8	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45гн\2022г	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	98,72	580	650	22,02	23,54	21,35	22,73	80,29	88,57	597,36	645,52

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 ООО "Бизнес Консалтинг" / Коротонюк Е.Ю.
Утверждено

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	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 4														
Завтрак														
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом.	20	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
291\2017м	плов из птицы	67	200	250	15,2	19	15,8	19,75	36,2	45,25	347,8	434,75		
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
701\2010	хлеб пшеничный	5,72	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80		
	Итого	98,72	510	600	20,62	25,10	19,30	25,25	85,17	97,60	597,22	718,45		
			500	550										
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
[Signature]



Утверждено
«Бидиректор» ООО «Бизнес Консалтинг»
[Signature] / Короткожко 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	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2									

Неделя 1/ день 5

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	20	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
289\2017м	рагу с птицей	68	200	250	12,90	16,12	15,70	19,63	32,62	40,77	323,38	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	5,72	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	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	98,72	510	600	17,45	20,90	16,25	20,21	68,25	77,03	489,70	574,55
	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"
Коргоножко 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				
					Б		Ж		У				
			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 2/ день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	50	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5		238,2	297,75
1\2004	бутерброд с маслом	25,72	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89		136,41	136,41
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38		42,38	42,38
п.т	печенье	18	50	50	3,80	3,80	4,90	4,90	37,20	37,20		208,10	208,10
	Итого	98,72	500	550	12,2	13,6	22,6	25,1	93,3	101,0		625,1	684,6
	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»
«Бизнес Консалтинг»
Юротоножко 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		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 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 2/ День 7												
Завтрак												
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	8,45	5,07	51,42	85,70
ТТК 77\2\2023	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	50	100	100	14,00	14,00	12,90	12,90	14,89	14,89	231,66	231,66
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	43,2	36	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	30	30	1,68	1,68	0,33	0,33	14,82	14,82	68,97	68,97
54-3гн\2022ч	чай с сахаром и лимоном	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	98,72	560	630	25,30	27,64	22,53	25,79	91,94	81,36	629,27	710,29
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	76,6-95,75	67-83,75	470-587,5	544-680



Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«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	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

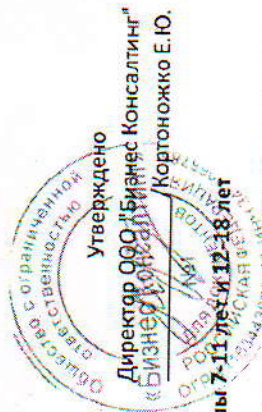
71\70\2017\м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	50	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
203\2017	макаронные отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
Итого		98,72	590	660	20,66	22,18	19,35	20,73	93,68	101,96	609,45	657,61

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



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко 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	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				ккал	

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	43	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	25,72	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	25	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	98,72	600	650	12,5	14,6	16,3	20,17	98,28	109,88	593,28	682,95

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"
«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	12-18 лет	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 10

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	20	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	50	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	18	150	180	3,7	4,44	4,8	5,76	36,5	43,8	203,5	244,2
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	98,72	565	635	19,45	20,42	10,10	11,09	79,63	87,56	487,07	531,77
	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
	Всего за 10 дней		5 565,00	6 255,00	167,57	189,68	167,64	196,62	794,84	883,25	5 339,94	6 036,03
	Средний суточный рацион		556,5	625,5	16,76	18,97	16,76	19,66	79,48	88,33	533,99	603,60

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