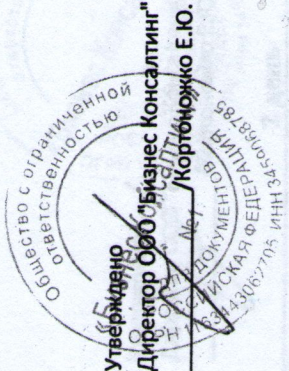


Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

### Перспективное

## 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

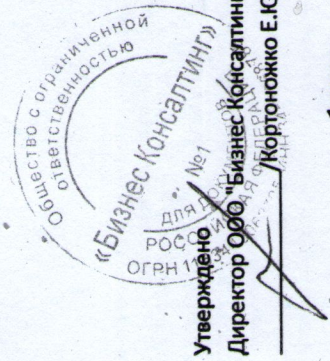
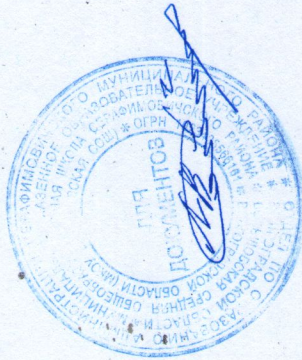
Меню составлено на основании:

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 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.

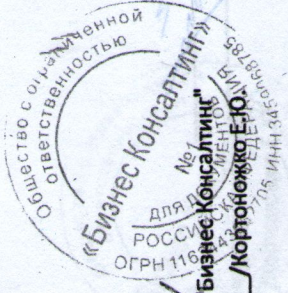
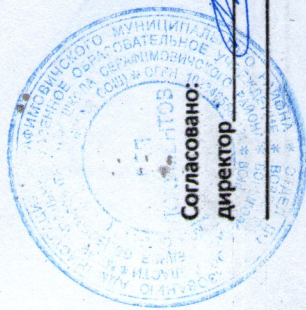


Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Коронюшко Е.Ю.

**1 неделя**

**1 день**

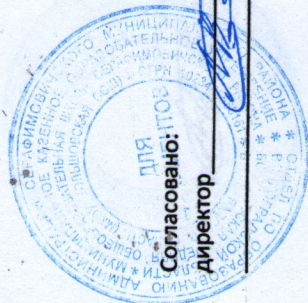
№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б	Ж	У	5	6	7		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
					<b>Завтрак</b>							
	131/2017м		каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87				290,67	
	396/2017м		блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	4,80	4,78	14,26				119,26	
	382/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00	
	701/2010м		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58				118,6	
			хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14	
			<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>21,09</b>	<b>21,19</b>	<b>92,00</b>				<b>645,67</b>	
			Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680	



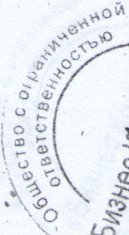
Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Муртоножко Е.Ю.

**1 неделя**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	
				Б	Ж	У	5	6		7
	1	2	3	4	5	6	7			
					<b>Завтрак</b>					
	47/2017 м	капуста квашеная	100	1,7	5	8,45			87,5	
	77/1/2022 /54-3сс/2022 м	котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9			156,9	
	175/2017 м	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98			157,50	
	701/2010 м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	349/2017 м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03			132,8	
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,06</b>	<b>20,23</b>	<b>82,85</b>			<b>604,84</b>	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	



Согласовано:  
директор

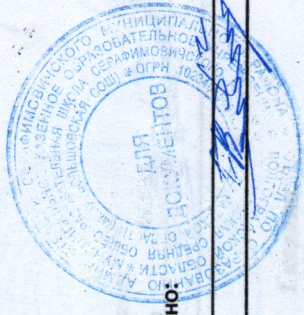


«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Куртоножко Е.Ю.

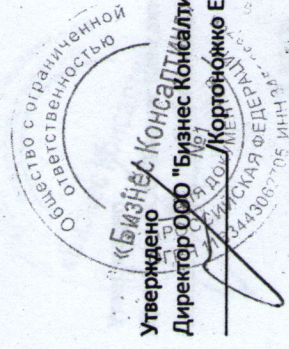
**1 неделя**

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества /г/						
1	2	3	Б	Ж	У	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6			22	
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	50	3,95	0,5	24,15			116,90	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,78</b>	<b>16,95</b>	<b>82,82</b>			<b>545,55</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	





Согласовано  
директор \_\_\_\_\_



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

**1 неделя**

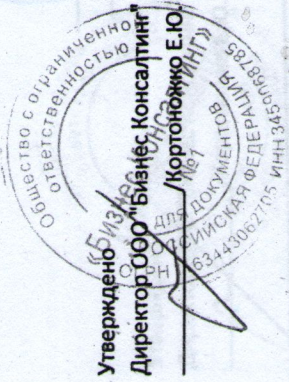
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	7	

**5 день**

Завтрак									
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27				92,8
291/2017м	Плов с птицы	200	13,54	12,46	25,20				269,60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15				116,90
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62				136,48
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,89</b>	<b>18,96</b>	<b>82,24</b>				<b>615,78</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680



Согласовано:  
директор



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

**2 неделя**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

**6 день**

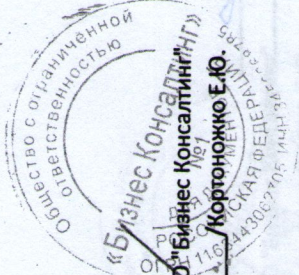
**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	635	20,0	22,5	98,2	666,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено \_\_\_\_\_  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
**Кортоножко Е.Ю.**



**2 неделя**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

**7 день**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	7	
<b>Завтрак</b>									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	100	1,12	0,2	3,6			22	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17			180,62	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03			132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	600	17,87	18,64	90,09			602,36	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	





Согласовано:  
директор

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

**2 неделя**

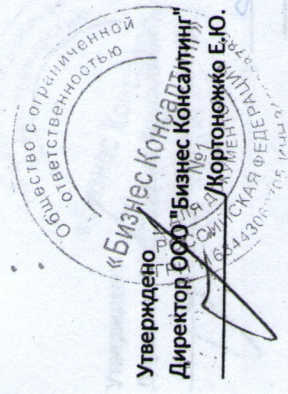
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7

**Завтрак**

70/71/2017м		Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022		Котлеты мясочапунные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
377/2017м		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
		<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>19,24</b>	<b>19,14</b>	<b>90,61</b>	<b>609,80</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано:  
директор



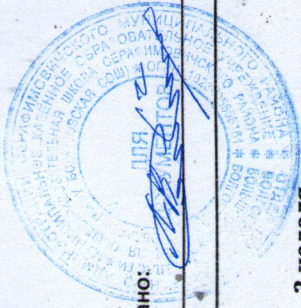
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Жортоножко Е.Ю.

2 неделя

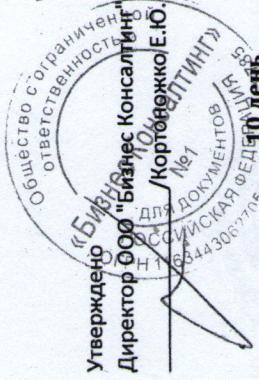
9 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	У	
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20				64,20
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	180	9,95	7,56	43,20				280,44
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15				60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15				116,90
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>26,400</b>	<b>21,380</b>	<b>102,620</b>				<b>669,39</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

Завтрак



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

**2 неделя**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
по сбор.	2	3							7
1									
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70				76,00
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27				209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98				157,50
701/2010m	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15				116,90
377/2017m	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>21,24</b>	<b>23,93</b>	<b>78,30</b>				<b>621,53</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

**Завтрак**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1		3							7
	2	6120	207,730	202,930	893,770				6223,65
<b>ЗАВТРАК</b>		612	20,773	20,293	89,377				622,365
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГУ 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 рецептур 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.