

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

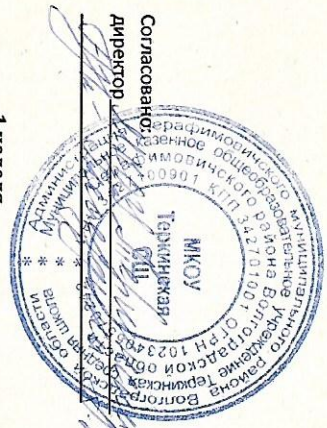
Меню составлено на основании:

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

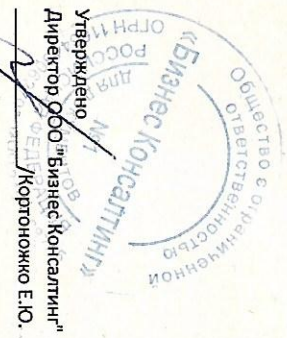
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Мотильмана и В.А. Тугельмана. - М.: Делта плюс , 2017г. - 544с

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

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.



Согласовано:
 Директор _____

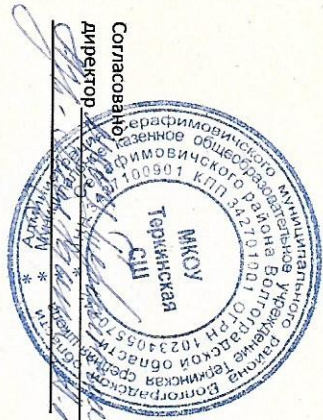


Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

1 неделя

1 день

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г/			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
181/2017М	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54
396/2017М	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26
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
	Итого	600	19,20	18,76	84,80	587,54
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано
Директор

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

1 неделя

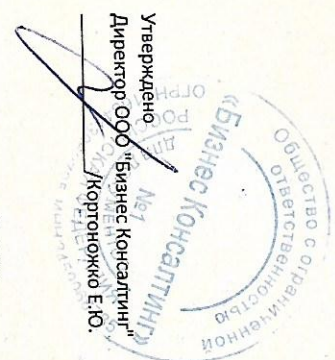
2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пшеничные вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-3сд/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
	Итого	560	19,38	18,23	79,47	569,84
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



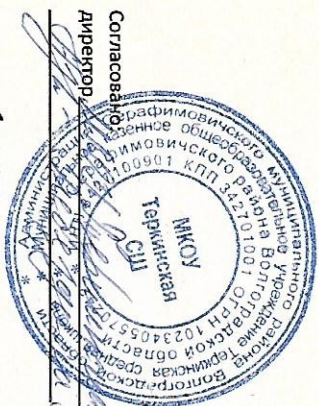


Согласовано: _____
 Директор: _____

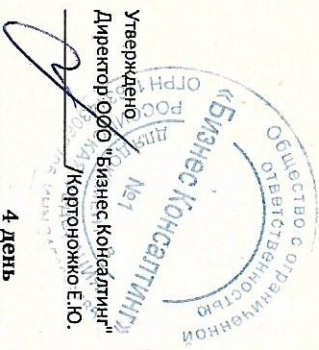


Утверждено: _____
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг": _____
 Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по обор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 неделя						
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец) биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	60 100/20	0,67 10,18	0,12 11,33	2,16 7,07	13,2 147,85
77-2/2022/ 332/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
203/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
377/2017м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
701/2010м	Итого	560	18,75	16,67	71,72	489,99
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано
 Директор *[Signature]*

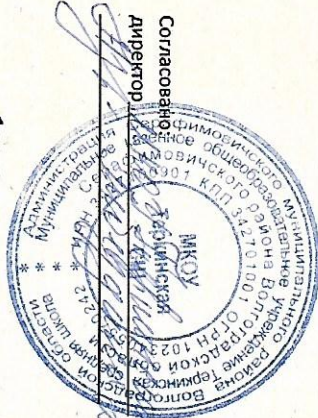


Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.

1 неделя

4 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. Ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	Завтрак			7
	188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 170/30	200	14,70	15,40	43,77	372,48
	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
		Итого	530	17,54	16,12	83,06	549,62
		Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано
 Директор

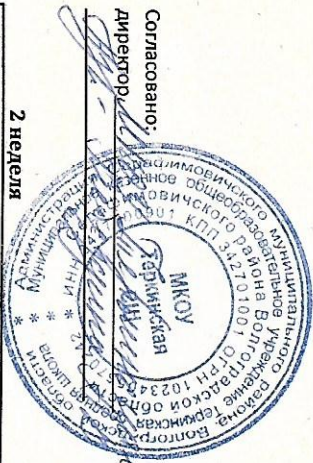
Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.



1 неделя

5 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энерг. Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
52/2017М	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
291/2017М	Плов с птицей	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
	Итого	510	19,33	16,56	78,93	578,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:
Директор

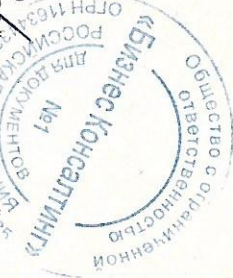
Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

6 день

2 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блгод	Выход	Пшеницы вещества/г/			Энергет. Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34
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	585	18,1	20,0	90,6	607,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5





Согласовано:
Директор

Handwritten signature

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



2 неделя

7 День

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1		3	Завтрак				
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени	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	560	17,41	18,56	88,65	593,56	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
Директор



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.

2 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 (опурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
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
	Итого	560	18,09	18,74	85,18	581,20
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:
 Директор *[Подпись]*

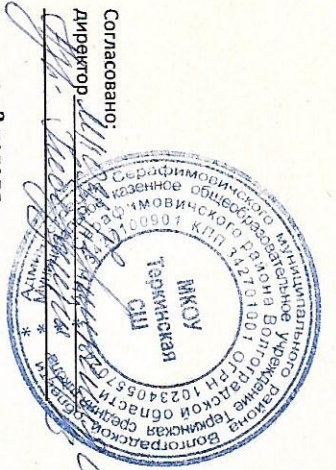
Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
[Подпись] Кортоножко Е.Ю.

2 недели

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

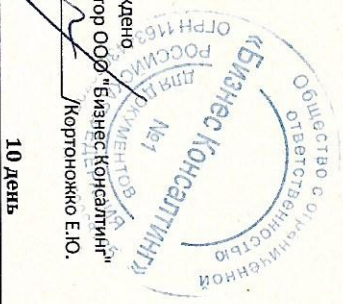
9 День

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества г/г			Энергет. Ценность
			Б	Ж	У	
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
	Итого	560	22,270	18,130	80,480	550,21
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:
 Директор *[Подпись]*

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
[Подпись]
 Корроножко Е.Ю.



2 неделя

10 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	565	20,72	22,13	75,22	591,13
	Норма завтрака по СанПиН 2006- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	5590	191,106	183,880	818,130	5699,41
	Среднее значение за период	559	19,1106	18,388	81,813	569,941
	ЗАВТРАК	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.: Углекислотформ, 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.: Издательский центр «Академия», 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.