



Согласовано  
Директор

*[Handwritten signature]*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
Жортоноффко 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. Дашниной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. --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

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

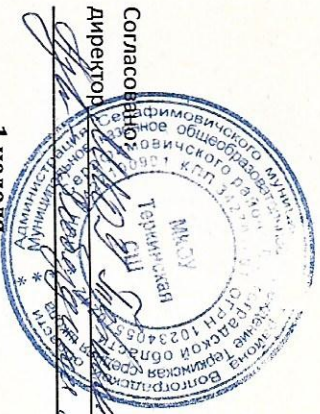


Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

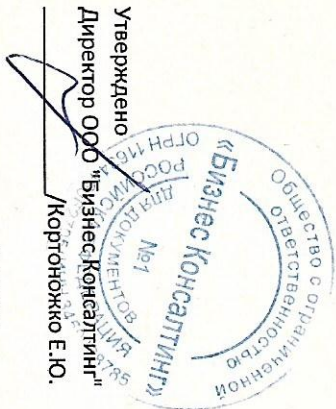
**1 День**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>						
по сбор.			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	
<b>Завтрак</b>						
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67
	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	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 209%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680





Согласовано  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *[Signature]*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *[Signature]*  
 /Коргоножко Е.Ю.

**1 неделя**

**2 день**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	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-Зсс/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
		<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 2006- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



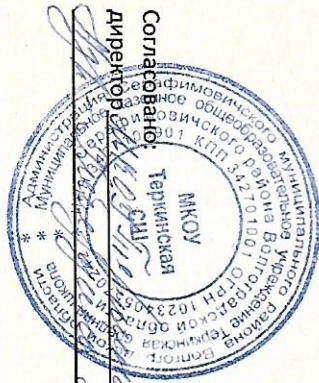
Согласовано:  
 Директор: *[Signature]*



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

№ пед. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 неделя</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
<b>3 День</b>						
<b>Завтрак</b>						



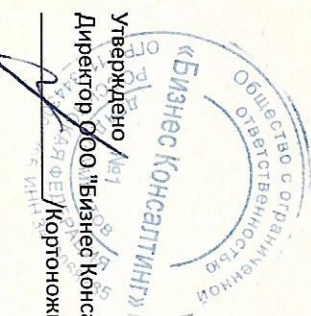


Согласовано: Теркинский район  
 Директор: *[Signature]*

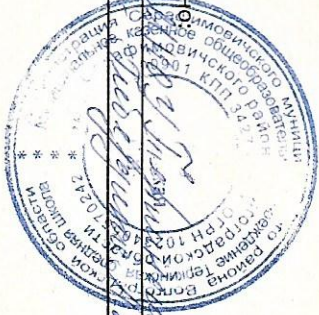
**1 неделя**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
52/2017М	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8
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
	<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

**5 День**



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



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_



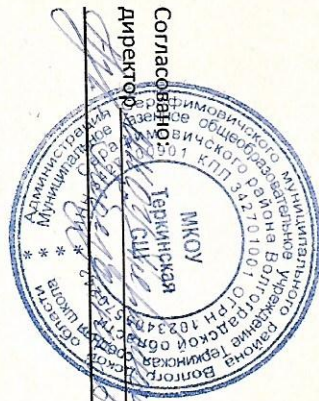
Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" \_\_\_\_\_  
 Кортоножко Е.Ю.

**2 неделя**

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

**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	<b>635</b>	<b>20,0</b>	<b>22,5</b>	<b>98,2</b>	<b>666,0</b>
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано  
 Теркинская  
 директор

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



**2 неделя**

**7 День**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	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
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					





Согласовано:  
 Директор

МКУ  
 Таргинская  
 СП

*[Handwritten signature]*



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

№1  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожко Е.Ю.

Сектор

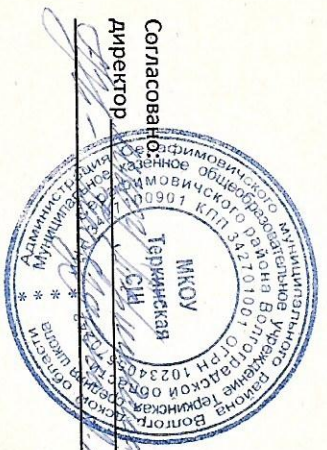
**2 неделя**

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

**8 День**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
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	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

**Завтрак**



Согласовано:  
 Директор: *[Signature]*

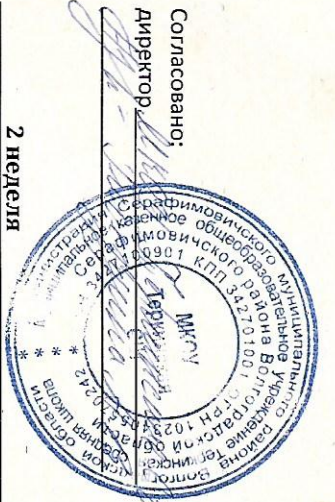


Утверждено:  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.

**2 недели**

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
131/2017м		овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20
		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 распычатая 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

**9 День**



Согласовано:  
Директор

Утверждено  
Директор ООО

2 неделя

10 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>							
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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Итого за весь период</b>	6120	207,730	202,930	893,770	6223,65
	<b>Среднее значение за период</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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД 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. Скуррихин И.М., Тутельян В.А.