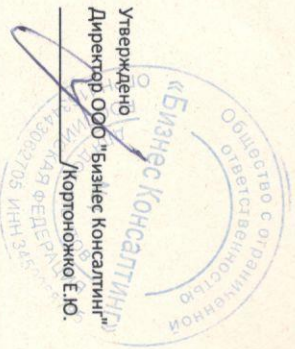


М.Ю.Ю.

Согласовано:
Директор _____



Перспективное

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

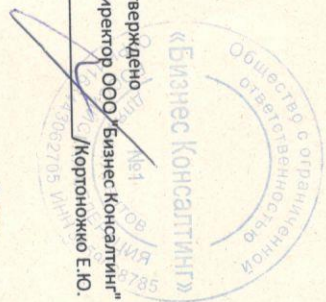
Меню составлено на основании:

- 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. Мотыльнова 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
- Таблицы 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.

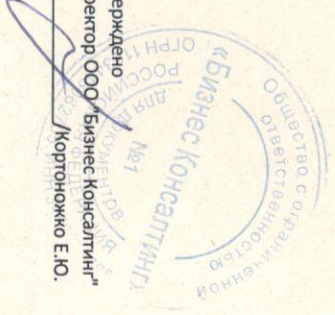


№ рец.	1 неделя по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 День			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	Завтрак			7
	181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54
	396/2017м	Блинчики (оладьи) с молоком ступенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26
	382/2017м	какао с молоком	200	4,08	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»

 Кортоножко Е.Ю.



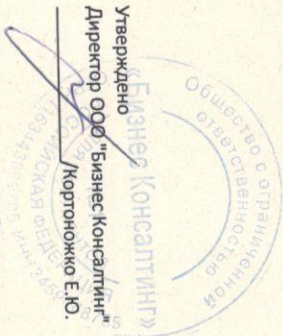
1 неделя

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

2 день

47/2017 м	капуста квашеная	60	Завтрак				52,5
			1,02	3	5,07		
77/1/2022/54-3сс/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 сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1 неделя							
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	
77-2/2022/ 332/2017м	бигочки, котлеты куринные 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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	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	

3 День

Согласовано:
 Директор _____

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	4 День			Энергет. Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
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

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

№1
 «Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 ОГРН 502010302709 ИНН 502010302709

Согласовано:
 Директор _____

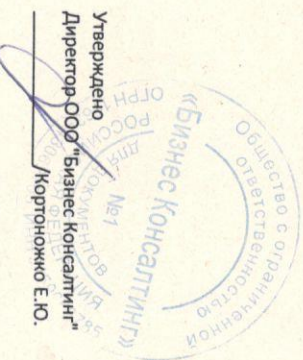
Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е. Ю.

«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 №1
 ИНН 40827105
 ОГРН 5040827105

№ рец.	1	Наименование блюд	2	Выход	5 День			Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/			
					Б	Ж	У	7
	по сбор.			3	Завтрак			
	1				4	5	6	
				60	0,84	3,6	4,96	55,68
	52/2017М	свекла отварная с растительным маслом		200	13,54	12,46	25,20	269,60
	291/2017М	Плов с птицей		50	3,95	0,5	24,15	116,90
	701/2010М	хлеб пшеничный		200	1	0	24,62	136,48
	389/2017М	Сок фруктовый		510	19,33	16,56	78,93	578,66
		Итого		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
		Норма завтрака по СанПиН			20%±	25%±	5%	

Согласовано:
Директор _____

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	6 День			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

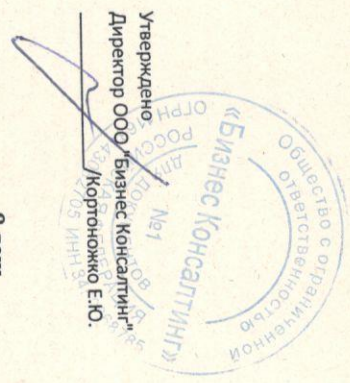
Согласовано:
 Директор _____

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



№ рец.	2 неделя по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1		3	Завтрак			7
	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
		Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
		Норма завтрака по СанПиН		20%-25% ± 5%			

Согласовано:
 Директор _____

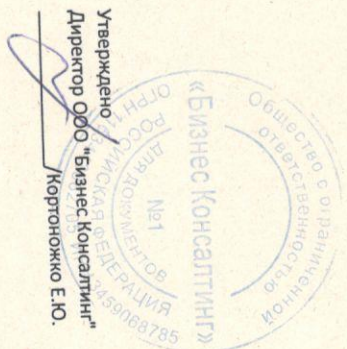


№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	

2 недели							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (опурец.) Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	60 100	0,48 9,93	0,06 12,66	1,02 5,76	6 176,70	
71/6/2022		150	3,7	4,8	36,5	203,5	
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	0,13	0,02	15,2	62	
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	50	3,85	1,20	26,70	133,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	560	18,09	18,74	85,18	581,20	
	Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%						

8 День
 Завтрак

Согласовано:
 Директор _____



№ рец.	2 неделя	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
по сбор.	1	2	3	4	5	6	7
				Завтрак			
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 _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.
15.04.2025 Инд-3305048785



№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	10 День			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 лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого		565	20,72	22,13	75,22	591,13
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЗД 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. Скурехин И.М., Тутельян В.А.