



Согласовано:

директор

В.В. Суркова



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Кортоножко

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 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. Лапиной. - 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" .

Согласовано:

директор:

В. В. Буркова

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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 1

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 сгущенным	70	4,8	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	0,4	0,4	9,8	47
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	600	19,2	18,76	84,8	587,54

Норма завтрака по СанПин 20 ⁹⁰ - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:

директор

В.В. Вирюкова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

В.В. Вирюкова
№ / Короткожно Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
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	157,5
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

В. В. Бурякова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

В. В. Бурякова / Короточко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
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	5,4	4,9	32,8	196,8
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

Согласовано:

директор

А.В. Бурякова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

А.В. Бурякова /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

182/2017м	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,16	6,96	38,52	249,72
3/2017м	Бутерброды с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
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	590	17,69	16,06	97,19	607,13

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:
директор

В. В. Вукочева

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
В. В. Вукочева
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 5

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	25,2	269,6
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
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

М.В. Букреева

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,5	233,34
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,2	8,9	15,8	171,8
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
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	18,14	19,98	90,62	607,66
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:

директор

Н. В. Бурякова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

М. В. Коротко / Коротко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 7

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 готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
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
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500				

Согласовано:

директор

В.В. Вирюкова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

В.В. Вирюкова /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77-6/2022	Котлеты мясосокапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,7
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	1,2	26,7	133
	Итого	560	18,09	18,74	85,18	581,2

Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		500	15,4-19,25	1,5-19,75	67-83,75	470-587,5
--	--	-----	------------	-----------	----------	-----------

Согласовано:

директор

Е.Е. Бурякова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Коротко /Коротко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 9

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	8,3	6,3	36	233,7
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	22,27	18,13	80,48	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

Е. В. Курбанова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е. Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 10

Завтрак

67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6
77-4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,5
701/2010М	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
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 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Всего за 10 дней	4755	170,39	161,71	772,24	5227,79
	Средний суточный рацион	475,5	17,039	16,171	77,224	522,779

Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%

500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5