



[Handwritten signature]



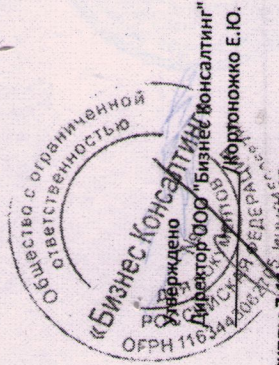
**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения горячим двухразовым питанием (завтраки и полдники) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

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".



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	Неделя 1/ день 1											

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	28,67	35,87	232,54	290,67
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	70	4,80	4,80	4,78	4,78	14,26	14,26	119,26	119,26
54-4гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого завтрак	600	750	19,78	25,35	18,82	24,39	79,89	94,87	570,66	700,49

полдник

389/2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого полдник	350	400	12,50	16,13	9,00	11,63	41,18	50,71	295,72	372,07



Согласовано: *[Signature]*
 директор СШ



Утверждено: *[Signature]*
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 для предоставления в МОН РБ
 на утверждение в МОН РБ
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Неделя 1/ день 2													
Завтрак													
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5		
77/1/2022	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9		
54-3сс/2022н	картофель отварной с маслом	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50		
125/2017М	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
701/2010м	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
54-1хн/2022н	Итого завтрак	560	600	19,22	19,90	18,14	20,14	67,24	70,62	518,24	553,24		
полдник													
183/2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75		
54-3нн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого полдник	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07		

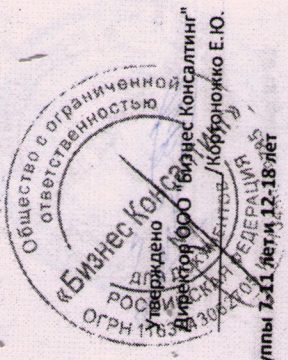


Согласовано:
Директор

Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	Неделя 1 / день 3									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф.с соусом 100/20	120		10,18	11,33	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150		5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого завтрак	560	620	18,92	20,95	16,65	16,93	67,10	78,20	471,51	527,07
54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82
	Итого полдник	370	370	12,34	12,34	9,40	9,40	40,83	40,83	292,97	293,07



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Неделя 1/ день 5													
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8		
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,20	16,50	17,80	22,25	30,00	37,50	333,00	416,25		
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90		
342/2017м	компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6		
	Итого завтрак	510	600	18,15	22,01	22,06	28,91	86,99	97,80	620,18	740,55		
полдник													
182/2017м	каша молочная пшенная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75		
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6		
	Итого полдник	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95		



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



Согласовано:
 директор

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		7-11 лет		12-18 лет	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

Завтрак													
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67		
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого завтрак	585	635	18,3	20,1	20,0	22,5	86,0	93,6	589,2	647,5		

полдник

389/2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого полдник	350	400	12,50	16,13	9,00	11,63	41,18	50,71	295,72	372,07



Согласовано: _____
директор

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	Неделя 2/ день 7									
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	100	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	
77-3/2022-											
331/2017М	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120		8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	
203/2017М	макароны отварные с маслом	150		5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	
54-1хн/2022Н	компот из сухофруктов	200		0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	
701/2010М	хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
	Итого завтрак	560	600	17,25	18,47	18,55	76,42	77,86	541,96	550,76	
	полдник										
54-3к/2022Н	наша молочная геркулес	150		6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5	
701/2010М	хлеб пшеничный	20		1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	
54-2гн/2022Н	какао с молоком	200		4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	
	Итого полдник	370	370	12,34	9,40	9,40	40,83	40,83	292,97	293,07	



Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Игорь Юрьевич Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет		
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2												
Неделя 2/ день 8													
Завтрак													
70/71/2017М	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10		
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф.	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70		
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44		
54-3гн/2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
701/2010М	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90		
	Итого завтрак	560	630	22,86	24,93	20,22	20,82	80,06	85,39	592,92	627,56		
полдник													
183/2017М	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8		
701/2010М	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75		
54-3гн/2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого полдник	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	866,99	901,63		



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коробов Александр Юрьевич

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 2/ день 9

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	
Завтрак										
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20
77-2/2022/										
332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	180	3,70	4,40	5,20	14,60	17,52	113,50	136,19
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого завтрак	560	650	17,8	16,21	19	54,46	72,32	412,39	507,52
полдник										
192/2017м	биточки или котлеты мясные с повидлом	150	150	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого полдник	350	350	4,99	6,37	6,37	58,08	58,08	306,62	306,62



Согласовано:
Директор



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2	Неделя 2/ день 10									
Завтрак											
67/2017	винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	105	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
203/2017м	макаронные изделия отварные	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого завтрак	565	635	23,26	24,86	21,07	23,85	82,42	92,05	611,95	681,71
полдник											
182/2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого полдник	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95
	Всего за 10 дней	9 270,00	10 080,00	287,91	318,42	269,68	300,75	1 221,82	1 332,90	9 174,36	10 037,32
	Средний суточный рацион	927	1008	28,79	31,84	26,97	30,08	122,18	133,29	917,44	1003,73

800

900

23,1-30,8

24,8-36

23,7-31,6

27,2-36,8

100,5-134

114,9-153,2

705-940

816-1088

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