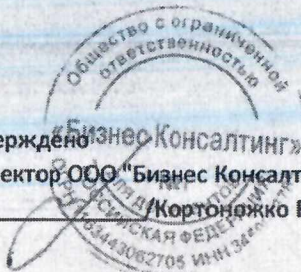


Согласовано:
директор



Е.Ю. Кортоножко

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



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 12-18 лет

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67	35
2/2017м	бутерброд с повидлом (35/5/20)	60	2,61	4,22	27,83	159,74	25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	740	23,16	23,83	108,44	740,97	105,32

Согласовано:
директор



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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 1/ день 2							
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	25
54-14р/2022	котлета рыбная любительская с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	42
54-3сс/2022н	картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	20
128/2017М	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
701/2010м	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
54-1хн/2022н	Итого завтрак	630	20,71	20,44	73,40	563,02	105,32



Согласовано:
директор _____

А.И. Широва Е.И.



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 1/ день 3							
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22	25
294/2022/ 331/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
	Итого завтрак	620	20,95	16,93	78,20	527,07	105,32

Согласовано:
директор



Александрова ЕМ

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	250	9,80	11,52	49,38	340,00	40
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
	Итого завтрак	640	19,46	20,60	103,43	679,79	105,32

Согласовано:
директор



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 1/ день 5							
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	15
	Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	105,32



Согласовано:
директор _____

Александрович



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 6							
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	40
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого завтрак	635	20,1	22,5	93,6	647,5	105,32



Согласовано:
директор

А. Аметьева ЕМ



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 7							
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	22
297/2017м	фрикадельки классические с маслом сливочным 100/5	105	14,28	16,23	8,03	235,00	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	585	23,67	21,63	78,72	605,14	105,32



Согласовано:
директор _____

Александрова ЕМ



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 8							
Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	25
54-3м/2022н	голубцы ленивые	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
	Итого завтрак	630	24,93	20,82	85,39	627,56	105,32



Согласовано:
директор

Александр Е.И.



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 9							
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	25
294/2022/ 331/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	45
145/2017м	картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
	Итого завтрак	650	21,01	19	85,32	582,64	105,32

Согласовано:
директор



М. А. Коротко

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		

Неделя 2/ день 10

Завтрак

67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	25
282/2017м	оладьи из печени с морковью с маслом сливочным	105	12,83	12,97	10,27	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,35	236,16	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
54-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого завтрак	635	24,86	23,85	92,05	681,71	105,32
	Всего за 10 дней	6 365,00	220,88	218,53	896,37	6 395,96	
	Средний суточный рацион	636,5	22,09	21,85	89,64	639,60	

Норма завтрака и полдник по СанПин 20%- 25%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---	-----	---------	-------	------------	---------

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