



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников с особенностями питания по здоровью (Диабет) 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 изданий 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 К.К.ОУ Клетко-Яковлевой СИ
СШ №1
Клетко-Яковлевой СИ



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 1 Понедельник

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	35
п.т	печенье галетное	22	2,20	2,10	15,00	86,50	25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	2,69	61,8	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
	Итого завтрак	552	16,49	16,17	70,98	473,82	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:

М.П. директор

С.И. Шенников

директор МКОУ «Краснодар-Южная» с.ч. Шенников С.И.



Утверждено:

М.П. директор ООО «Бизнес Консалтинг»

С.И. Шенников

директор ООО «Бизнес Консалтинг» Шенников С.И.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
77/1/2022							
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	37
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	20
702/2010м	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	61,30	3,32
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов без сахара	200	0,5	0	9,82	41,28	15
	Итого завтрак	570	19,09	18,28	62,53	469,48	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:

директор МКОУ Климентов-Жуковская СШ

М.И. Климентов



Утверждено:

директор ООО "Бизнес-Консалтинг"

Е.Ю. Кортонько

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью (возрастной группы 7-11 лет)

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

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	25
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	45
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	15
54-3гн/2022н	чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	3,58	15,52	12
702/2010м	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	61,30	3,32
	Итого	570	18,79	16,79	65,37	434,67	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 4 Четверг

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	7,84	9,22	29,61	232,78	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	20
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
54-1гн/2022н	чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	12
	Итого завтрак	590	16,81	18,33	73,71	507,43	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:

Директор МКОУ Клетско-Точковской СШ
С.П. Мещеряков д.13.1



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет.

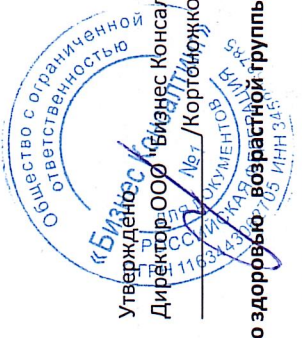
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли
			Б	Ж	У	ккал		
						7-11 лет		

1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
---	---	----------	----------	----------	----------	----------	--

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	20
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	13,20	17,80	30,00	333,00	62
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов без сахара	200	0,16	0,16	17,98	74	15
	Итого завтрак	490	15,88	21,89	67,76	508,66	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,25	10,26	20,60	203,74	40
п.т	печенье галетное	22	2,20	2,10	15,00	86,50	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
702/2010м	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	61,30	3,32
54-3гн/2022н	чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	3,58	15,52	12
	Итого завтрак	562	12,4	13,2	68,7	414,1	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:

директор МКОУ «Метельно-Токмаковской СШ

СШ №1 Метельно-Токмаковской СШ



Утверждено

Директор ООО «Бизнес консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	22
77-3/2022-							
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	45
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	15
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов без сахара	200	0,5	0	9,82	41,28	15
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
	Итого завтрак	560	16,56	18,50	66,77	477,88	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
директор *И.К.Оу* *Исметов-Тохтаевский С.И.*
А.В.1



утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
И.К.Оу *Исметов-Тохтаевский С.И.*
А.В.1

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	20
77-6/2022	котлеты мясopaпyстные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	20
54-3гн/2022н	чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	3,58	15,52	12
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
	Итого завтрак	540	20,69	19,35	61,18	477,90	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:

директор *И.В. Мухоморов* *И.В. Мухоморов* *И.В. Мухоморов*



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
И.В. Мухоморов *И.В. Мухоморов* *И.В. Мухоморов*

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
77-2/2022/							
332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	40
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	3,70	4,40	14,60	113,50	20
54-1пн/2022н	чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	12
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
	Итого	560	17,11	16,24	44,51	347,25	100,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
директор МК ОУ Клетско-Погорельской СЦ
А.В.Иванченко

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	15
702/2010м	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	45,98	3,32
54-3гн/2022н	чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	3,58	15,52	12
	Итого завтрак	545	20,99	20,90	66,09	513,03	100,32
	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	5 539,00	174,80	179,65	647,64	4 624,18	
	Средний суточный рацион	553,9	17,48	17,97	64,76	462,42	

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

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