

14
5.00

М.П. 10.02



Согласовано:
директор



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

Перспективное

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

298x5

Печатная форма
- 298x544 -
Sheet P-04

Исполнено:  СШ
р.  Наименование блюда
10-ти дневное меню для

Общество с ограниченной
ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
№1
РОССИЙСКОЕ
ОГРН 1163701000000
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортоножкин/

...ской группы 7-11 лет и 12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся										Энергет. ценность	
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Пищевые вещества/г/						У		ккал	
		вес блюда		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	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 сгущенным	70	70	4,80	4,80	4,78	4,78	14,26	14,26	119,26	119,26
54-2гн/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
	Норма завтрак по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

13

Согласовано:
директор



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Картоножко 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	ккал

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
77/1/2022									
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8
	Итого завтрак	560	600	19,22	19,90	18,14	20,14	67,24	70,62
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75
								52,5	87,5
								156,9	156,9
								157,50	157,50
								70,14	70,14
								81,2	81,2
								518,24	553,24
								470-587,5	544-680



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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										
Неделя 1/ день 3											
Завтрак											
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
77-2/2022/											
332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	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	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	560	620	18,92	20,95	16,65	16,93	67,10	78,20	471,51	527,07
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Согласовано: _____
директор _____
Поскольку

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

Неделя 1/ день 4

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

Завтрак

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	250	7,84	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	60	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого завтрак	590	640	17,50	18,30	20,60	93,56	103,43	611,79	679,79
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
_____ /Кортоножко 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
1	2	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 1/ день 5											
Завтрак											
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
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коротко Е.Ю.
ОГРН 10344030627

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
1	2			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
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал

Неделя 2/ день 9

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	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	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	180	3,70	4,43	4,40	5,20	14,60	17,52	113,50	136,19
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	560	650	17,8	21,01	16,21	19	54,46	72,32	412,39	507,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

Утверждено
Директор ООО

/Кортоножко Е.Ю.

Норма заплата по СанПин	20%, 25% ± 5%	500	550	15.4-19.25	18-22.5	15.8-19.75	18-23	67-83.75	76.6-95.75	470-587.5	544-680
-------------------------	---------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанГин 20%-25% $\pm$ 5%