

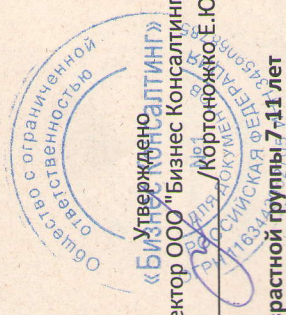


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Завтраки) обучающихся в муниципальных образовательных организациях
возрастной группы 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе
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. Лапшиной. - М.:
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
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.



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

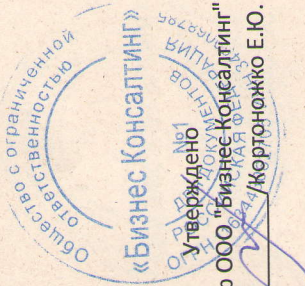
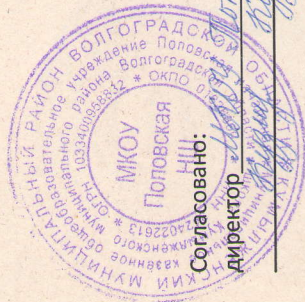
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал	7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 1 Понедельник

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	25
77-10\2023	зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	36
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	5,93	4,03	35,91	203,46	16
701\2010	хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	4,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
	Итого	540	18,19	16,93	75,32	526,48	98,75

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. Голубовский*
Бизнес-консалтинг

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

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

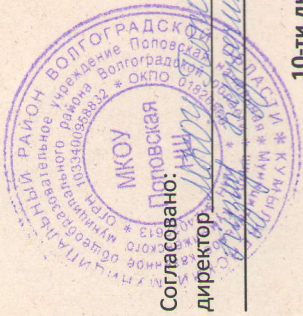
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли
			Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	7,84	9,22	39,51	272,00	36
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	3,3	0,20	27,20	123,80	25,75
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	22
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	15
	Итого	600	11,94	10,02	91,39	506,58	98,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано: И.И. Короткожко
директор И.И. Короткожко Е.Ю.

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

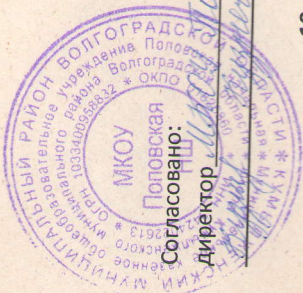
№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли
				Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	25
ТТК 77\6\2023	котлеты мяскапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	36
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	18
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	4,75
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	540	24,46	22,50	73,25	589,39	98,75

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



Согласовано: М.В. Попов
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

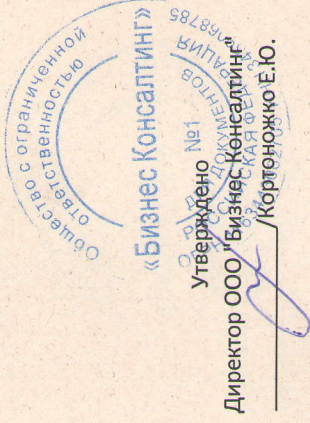
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1	2			У	7-11 лет	

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак						
52\2017	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68
77-2\2022	54 котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80
3сс\2022н	макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80
203\2017	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
54-1хн\2022н	хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08
701\2010	Итого	560	20,32	19,60	81,72	584,56

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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

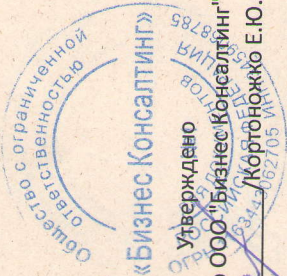
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли
			Б	Ж	У	ккал		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Неделя 1/ день 5 Пятница								
Завтрак								
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42		25
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10		32
125\2017м	картофель отварной	150	2,97	7,95	20,89	175,5		20
701\2010	хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08		4,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52		17
	Итого	540	18,93	15,95	60,90	471,62		98,75
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%								
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



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

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

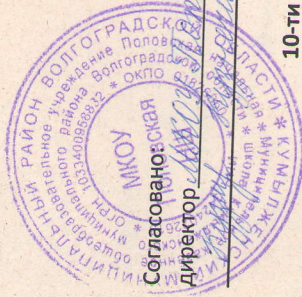
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена рубли
			Б	Ж	У	ккал		
						7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Неделя 2/ день 6 Понедельник								
Завтрак								
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	5,8	10,2	30,8	238,2		48
1\2004	бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41		25,75
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38		15
П.Т	печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80		10
	Итого	500	12,3	18,2	80,2	533,8		98,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		



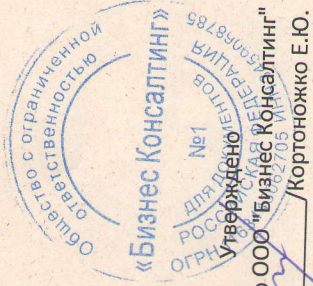
Согласовано:
директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Коробочко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						
Неделя 2/ день 7 Вторник							
Завтрак							
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6	25
458\2002г	гречка по купечески с мясом	200	13,2	17,8	37,5	363	52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
	Итого	500	16,09	18,29	68,79	504,48	98,75
	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»
Е.Ю. Коротко



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

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

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

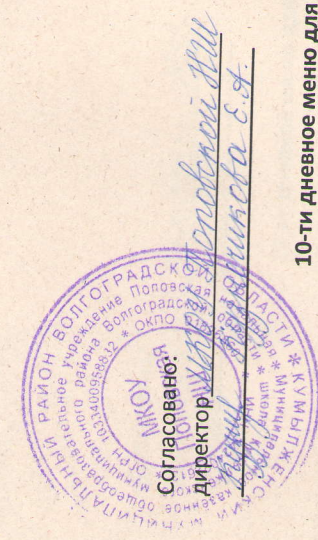
Неделя 2/ день 8 Среда

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак								
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2	25	
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	100/30	11,30	13,30	14,10	203,30	37	
203\2017	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80	17	
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	4,75	
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15	
	Итого	570	20,20	19,10	83,44	564,58	98,75	

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 бесплатным питанием обучающихся 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	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								

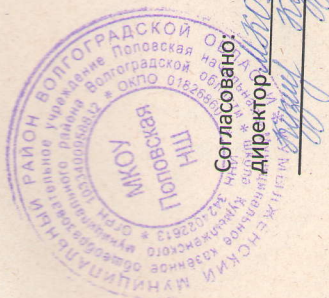
Неделя 2/ день 9 Четверг

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,40	15,50	46,40	358,70	36	
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	3,3	0,20	27,20	123,80	25,75	
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	22	
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	15	
	Итого	600	12,5	16,3	98,28	593,28	98,75	

Завтрак

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

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



Согласовано:

директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.А. Кортонюк



«Бизнес Консалтинг»

Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.А. Кортонюк

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

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	25
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	32
125\2017м	картофель отварной	150	2,97	7,95	20,89	175,5	20
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	2,34	0,30	14,46	70,08	4,75
	Итого	540	18,93	15,95	57,90	459,62	98,75
	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	5 490,00	157,23	157,18	727,72	4 944,84	
	Средний суточный рацион	549	15,72	15,72	72,77	494,48	

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

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