

Беспл.



Согласовано:
директор

М.С. Жуков
М.С. Жуков



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

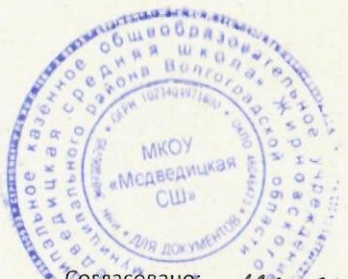
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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 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:

М.В. Мещукина
 М.В. Мещукина
 М.В. Мещукина



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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 1												
Завтрак												
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25м/2022м	филе куриное в сливочном соусе с морковью	35	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	149,92	149,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	9,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	238,70	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-2гн/2022н	чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	540	630	24,13	26,69	16,78	18,28	64,82	82,36	507,08	599,58
	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:

М.с. Директора *МКОУ «Медведицкая СШ»*
Ивановича И.Е.



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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/ день2

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
259/2017м	жаркое по домашнему	50	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	40	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-45хн/2022н	чай каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	82,25	500	600	20,99	27,46	19,40	24,41	43,03	58,13	431,52	582,25
	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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/ день3												
Завтрак												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	30	200	250	8,55	10,68	9,74	12,82	38,50	48,13	275,86	350,62
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	9,80	47,00	47,00
3/2017м	бутерброд с сыром	22,25	60	60	6,47	6,47	10,06	10,06	18,61	18,61	190,86	190,86
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	82,25	560,0	610,0	15,7	17,9	20,2	23,6	77,5	87,1	557,2	632,0
	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

МКОУ «Медведицкая СШ»
Медведицкая И.Е.



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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 4

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	35	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	530	630	19,85	24,17	17,6	22,25	72,63	94,09	527,74	671,58
	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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												
131/2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	48	50\150	70\160	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	82,25	500,0	580,0	22,3	26,7	10,4	12,0	71,8	83,8	499,3	582,8
	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:

директора

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножка Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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

101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом сметанным с томатом	35	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	макароньы отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
	Итого	82,25	560	620	20,556	23,601	19,88	21,61	69,71	87,81	565,23	673,89
	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:

директора

М.В. Медведев
М.В. Медведев



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					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
Неделя 2/ день 7												
Завтрак												
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	33	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	9,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	238,70	280,44
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	82,25	560	650	20,77	23,331	19,81	21,31	69,26	86,8	538,98	631,48
	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 МКОУ «Медведицкая СШ»
 Мещерякова Е.Е.



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	цена	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	3	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/ день8												
Завтрак												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
255/2017м	печень тушеная с соусом	33	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	5,94	7,12	23,7	28,44	112,2	134,64
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	82,25	540	630	20,01	22,79	21,07	24,86	66,47	84,17	504,02	610,34
	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:

директора *МКОУ «Медведицкая СОШ»*
Иванова И.Е.



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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 9

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
289/2017м	Рагу с птицей	50	200	250	15,39	19,23	16,8	21	35,62	44,52	355,24	444
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	82,25	500,0	600,0	19,4	24,5	17,3	21,7	67,5	81,9	504,3	625,2
	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:

директора

МКОУ «Медведицкая СШ»
Мельникова Е.Е.



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
1	2	3	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/ день10

Завтрак

54-167/2022н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	25	200	250	9	11,25	11,18	13,97	24,1	30,13	233,65	291,25
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	70	3,15	3,15	3,68	3,68	21,95	21,95	133,52	133,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	9,80	47,00	47,00
54-45гн/2022н	чай каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,25	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
	Итого	82,25	600	670	15,08	18,91	15,64	18,93	77,52	93,21	514,39	618,75
	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

	Всего завтраки за 10 дней		5 390,00	6 220,00	198,77	235,98	178,06	208,93	680,23	839,38	5 149,76	6 227,88
	Средний суточный рацион		539	622	19,88	23,60	17,81	20,89	68,02	83,94	514,98	622,79
	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

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".