

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 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"

_____ /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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	35,25	44,06	274,34	342,89	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	70	6,15	6,15	3,68	3,68	17,95	17,95	129,52	129,52	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
	Итого	90,69	600	660	16,16	18,71	16,46	19,61	89,4	103,55	572,98	668,13	11,5	11,79

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

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

«Бизнес Консалтинг» Коротножко 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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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 2														
Завтрак														
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	14	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	8,75	17,5
ТТК 77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	40	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	1,33	1,33
	Итого	90,69	560	640	18,62	20,971	21,16	22,69	69,91	82,28	545,74	622,24	10,08	18,83
	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"

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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
					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 3

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	40	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	13	10	10	2,3	2,3	2,9	2,9	0	0	35,87	35,87	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	6,69	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	90,69	560,0	610,0	18,9	21,6	16,6	19,4	87,2	98,5	579,0	660,5	7,9	7,9

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"

«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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
ТТК 77/1/2022 54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	0,34	0,34
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	180	4,60	5,52	10,00	12,00	39,67	47,60	267,08	320,48	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
	Итого	90,69	560	640	19,89	21,9	19,68	21,96	74,11	88,14	553,3	638,1	3,09	5,54

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

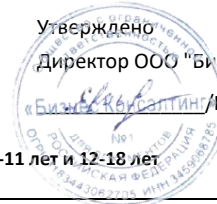
Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	8,64	10,80	6,39	7,98	38,70	48,37	246,87	308,50	1,17	1,17
14/2017м	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	13	10	10	2,30	2,30	2,90	2,90	0,00	0,00	35,87	35,87	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,69	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
54-Згн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	Итого	90,69	570,0	620,0	16,3	18,5	18,1	19,7	85,9	95,6	572,3	633,9	11,5	11,5

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

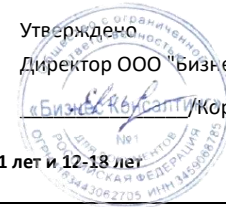
Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

 Короткоужко 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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
ТТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	40	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87	1,5	1,5
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	90,69	560	620	20,496	22,731	20,3	22,07	71,24	85,02	574,89	663,39	1,8	1,8
	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:

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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
					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		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
Неделя 2/ день 7														
Завтрак														
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	29	200	250	6,55	8,18	9,74	12,82	37,50	46,87	264,55	330,68	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	70	6,15	6,15	3,68	3,68	17,95	17,95	129,52	129,52	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
54-Згн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	Итого	90,69	600	660	15,71	18,11	14,54	17,86	91,85	106,56	564,39	657,12	11,5	11,79
	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		

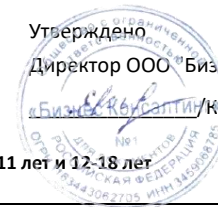
Согласовано:

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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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 2/ день 8

Завтрак

ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	40	100/5	100/5	11,83	11,83	12,97	12,97	11,27	11,27	209,13	209,13	7,64	7,64
125/2017м	картофель отварной с маслом	19	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	100	0,84	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
54-4гн/2022н	Чай с молоком	16	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	1,33	1,33
	Итого	90,69	545	625	19,58	21,59	18,99	21,76	68,53	81,91	523,43	609,59	34,71	37,37
	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"

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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	14	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7	11,88	19,1
ТТК 77/5/ 331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	40	100/30	100/30	9,25	9,25	10,33	10,33	11,10	11,10	177,70	177,70	0,33	0,33
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
702/2010м	хлеб пеклеванный	6,69	30	40	1,68	2,24	0,33	0,44	14,82	19,76	68,97	91,96	0,00	0,00
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	0,3	0,3
	Итого	90,69	560,0	650,0	18,2	20,6	19,7	23,1	82,8	97,5	584,6	683,0	12,5	19,7

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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	с
			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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36	0,63	0,84
291/2017м	плов из птицы	58	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	42,18	302,66	348,06	4,50	5,17
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	0,3	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,69	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	90,69	510	560	22,59	25,57	11,24	12,78	88,51	99,24	555,18	613,42	5,43	6,31
	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 за 10 дней		5 265,00	5 835,00	186,40	210,22	176,83	200,95	809,42	938,25	5 625,73	6 449,31	97,86	113,18
	Средний суточный рацион		526,5	583,5	18,64	21,02	17,68	20,10	80,94	93,83	562,57	644,93	9,79	11,32

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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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".