



Согласовано:
директор

Ирина Николаевна СШ



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Ирина 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 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 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

С.В. Козлова
С.В. Козлова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Куртоножко
Е.Ю. Куртоножко

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым 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)	
			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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		тамины (мг)			
			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												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	200	250	11,66	14,57	35,25	44,06	274,34	342,89	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	25	70	70	3,68	3,68	17,95	17,95	129,52	129,52	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,69	30	40	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	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
54-2лн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
	Итого	90,69	600	660	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	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

П.Т	Сок 0.2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,95	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Печенье топленое молоко	10,31	30	30	4,4	17,0	15,6	15,6	117,0	117,0	0	0
	Итого	30,31	230	230	16,95	16,95	32,89	32,89	189,96	189,96	0,00	0,00

Итого сумма за день

121,00

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

Согласовано:
 директор
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротконого Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с	с

Неделя 1/ день 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с	с		
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		

Завтрак

2 завтрак

П.Т	Сок 0,2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Пряник нежный	10,31	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0	0
	Итого	30,31	240	240	3,35	3,35	2,00	2,00	48,09	48,09	224,96	224,96	0,00	0,00

Итого сумма за день 121,00



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 блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	15	60	100	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
			100/20	100/20	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	0,34	0,34
54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом	40	150	180	5,52	10,00	12,00	39,67	47,60	267,08	320,48	0,00	0,00
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	30	40	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	15	200	200	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,3	0,3
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	90,69	560	640	19,89	21,9	19,68	74,11	88,14	553,3	638,1	3,09	5,54
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак

2 завтрак

П.Т	Сок 0,2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96		
П.Т	Печенье топленое молоко	10,31	30	30	4,4	17,0	17,0	15,6	15,6	117,0	117,0		
	Итого	30,31	230	230	5,30	16,95	16,95	32,89	32,89	189,96	189,96	0,00	0,00

121,00

Итого сумма за день



Согласовано
 директор
 [Подпись]

Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 [Подпись]

«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 блока		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Таминны (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с	с

Неделя 1/ день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блока		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Таминны (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с	с	
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	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	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	2,90	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	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,69	50	50	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	16	200	200	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	0,3	0,3
	Итого	90,69	570,0	620,0	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	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак

2 завтрак

П.Т	Сок 0,2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Вафли сладкие грезы	10,31	30	30	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0	0
	Итого	30,31	230	230	5,75	19,90	19,90	39,39	39,39	222,76	222,76	0,00	0,00

Итого сумма за день 121,00



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 блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность ккал		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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
ТК 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	макаронны 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		

2 завтрак

П.Т	Сок 0,2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0
П.Т	Пряник нежный	10,31	40	40	2,4	2,4	2,0	2,0	30,8	30,8	152,0	152,0	0	0
	Итого	30,31	240	240	3,35	3,35	2,00	2,00	48,09	48,09	224,96	224,96	0,00	0,00

Итого сумма за день

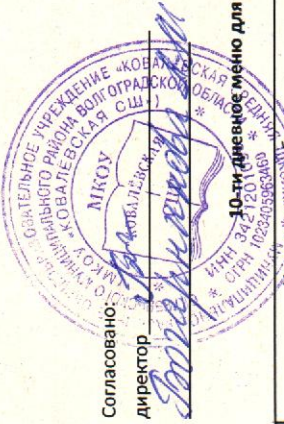
121,00



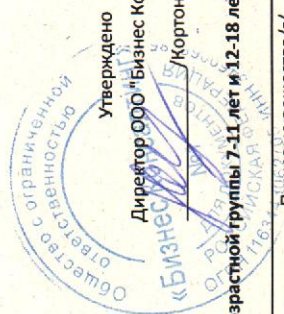
Согласовано: _____
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным 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)		
			7-11 лет	12-18 лет	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	ккал	с				
Неделя 2/ день 8															
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	100	0,84	0,8	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65	
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	
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	20,91	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			
2 завтрак															
П.Т	Сок 0,2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96	0	0	
П.Т	Вафли сладкие грезы	10,31	30	30	4,8	4,8	19,9	19,9	22,1	22,1	149,8	149,8	0	0	
	Итого	30,31	230	230	5,75	5,75	19,90	19,90	39,39	39,39	222,76	222,76	0,00	0,00	
Итого сумма за день		121,00													



Согласовано
директор



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		гамини (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

Неделя 2 / день 10

№ рец.	описание	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		гамини (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
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		
	2 завтрак													
П.Т	Сок 0,2	20,00	1/200	1/200	0,95	0,95	0,00	0,00	17,29	17,29	72,96	72,96		
П.Т	Печенье топленое молоко	10,31	30	30	4,4	4,4	17,0	17,0	15,6	15,6	117,0	117,0		
	Итого	30,31	230	230	5,30	5,30	16,95	16,95	32,89	32,89	189,96	189,96	0,00	0,00
	Итого сумма за день	121,00												

Всего за 10 дней завтрак + 2й завтрак

			7 955,00	8 615,00	234,90	258,04	310,33	334,45	1 203,42	1 332,25	7 728,73	8 552,31	97,86	113,18
	Средний суточный рацион		795,5	861,5	23,49	25,80	31,03	33,45	120,34	133,23	772,87	855,23	9,79	11,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		600	650	19,25-20,21	22,5-23,63	19,75-20,74	23-24,15	83,75-87,34	95,75-100,54	587,5-616,87	680-714		

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 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

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".