

Согласовано:

директор _____



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 _____

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным 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	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	20	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным	21	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	40	50	3,12	3,90	0,40	0,50	19,28	24,10	93,44	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	610	670	15,47	18,21	14,90	17,30	96,56	111,25	583,18	674,54
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г				Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	В	С	7-11 лет	12-18 лет	
1	2										

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным	12	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
246\2017	гуляш из мяса птицы	28	90	100	8,60	9,55	9,60	10,67	2,97	3,30	131,60	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	200	0,3	0,3	0	0	7,93	10,58	43,52	43,52
	Итого	64,3	550,00	630,00	22,12	25,41	19,40	23,73	76,07	89,63	577,04	672,49

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	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"
_____ /Куртоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 3

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет			
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
54-3м\2022н	голубцы ленивые	28	90	100	11,7	13	13,7	15,22	12	13,33	218,1	242,33
203\2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,56	196,8	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	64,3	550,00	630,00	20,72	23,54	19,83	22,73	78,96	88,57	573,13	645,52

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	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"
_____ / Короткожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным 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			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
П.Т	кондитерское изделия	19,3	50	50	6,54	6,54	4,04	4,04	19,37	19,37	140	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	550	600	16,19	18,45	15,8	18,64	70,59	78,41	490,42	556,3

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	550	550	5,4-19,25	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 бесплатным 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	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 5

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
291\2017м	плов из птицы	43	200	250	15,2	19	15,8	19,75	36,2	45,25	347,8	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	64,3	510	600	19,95	23,98	16,35	20,33	81,05	90,73	551,80	642,75

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность		
			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 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	250	6,8	8,5	10,2	12,75	29,8	37,25	238,2	297,75
399\2017м	блинчики с молоком стуженным	21	70	70	3,91	3,91	4,88	4,88	17,85	17,85	130,96	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	64,3	620,0	670,0	15,2	16,9	16,0	18,5	91,7	99,1	572,7	632,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	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"
Куртоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным 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		
			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 7

Завтрак

52\2017м	свекла отварная с растительным л	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
295\2017м	котлеты рубленые из кур	28	90	100	9,60	10,66	9,50	10,55	13,40	14,89	177,50	197,22
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	15	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	30	30	1,68	1,68	0,33	0,33	14,82	14,82	68,97	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	64,3	530,00	610,00	20,76	24,08	19,73	24,45	79,76	91,75	579,37	682,95
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	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 бесплатным 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 ккал		
			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 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	12	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	28	90/30	100/30	8,96	9,95	13,10	14,31	7,66	8,51	184,38	204,86
203\2017	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3,3	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	64,3	580	660	17,98	20,49	19,23	21,82	74,62	83,75	539,41	608,05

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	25	200	250	8,40	10,50	12,50	15,62	44,40	55,50	324,10	404,58
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,54	9,54	44,40	44,40
П.Т	кондитерское изделие	20,3	50	50	6,54	6,54	4,04	4,04	19,37	19,37	140	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	65,3	550	600	15,54	17,64	16,94	20,06	83,69	94,79	550,88	631,36

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	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 бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал			Энергет. ценность		
			7-11 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 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
289\2017м	рагу с птицей	43	200	250	12,90	16,12	15,70	19,63	32,62	40,77	323,38	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
	Итого	64,3	510	600	19,00	23,35	16,30	20,29	80,02	90,47	543,48	639,06
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	5,4-19,25	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		5 560,00	6 270,00	182,94	212,06	174,46	207,88	812,99	918,47	5 561,45	6 385,31
	Средний суточный рацион		556	627	18,29	21,21	17,45	20,79	81,30	91,85	556,15	638,53

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	5,4-19,25	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 бесплатным 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		
			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 1/ день 5

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	12	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
291\2017м	плов из птицы	43	200	250	15,2	19	15,8	19,75	36,2	45,25	347,8	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	3,3	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	64,3	510	600	19,95	23,98	16,35	20,33	81,05	90,73	551,80	642,75
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	550	5,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680