

Согласовано:
директор



Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. -544с

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 и 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.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:
директор



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



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12 и старше

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	21	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	24	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	4	40	3,12	0,40	19,28	93,44
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	70	610	15,47	14,90	96,56	583,18
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
директор _____



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	13	100	1,70	5,00	8,45	85,70
246\2017	гуляш из мяса птицы	30	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	17	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	4	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	70	590,00	22,80	21,40	82,10	611,32
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	У 12-18 лет	Ж 12-18 лет	С 12-18 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	13	100	1,1	1	3,8	22
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	30	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017м	макароны отварные с маслом	17	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	4	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	70	620,00	18,42	19,63	76,14	548,21

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	--	--	-----	---------	-------	------------	---------

Согласовано:
директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	24	200	9,05	11,36	31,3	263,64
701\2010	хлеб пшеничный	4	40	3,12	0,40	19,28	93,44
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	20	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	70	590	19,31	16,2	89,87	583,86
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано
директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 1/ день 5

Завтрак							
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	13	100	0,58	0,08	1,6	10
291\2017м	плов из птицы	47	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов с витамином С	6	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	4	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	70	550	20,18	16,38	81,70	555,80

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	--	--	-----	---------	-------	------------	---------

Согласовано:
директор _____



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



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов СВО

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

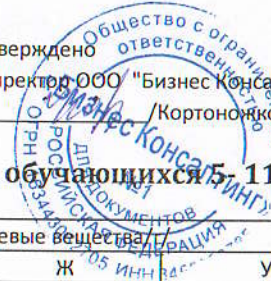
Неделя 2/ день 6

Завтрак							
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	20	200	6,8	10,2	29,8	238,2
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	24	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	4	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	70	620	15,2	16,0	91,7	572,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортонович Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 2/ день 7

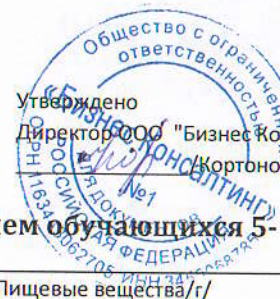
Завтрак

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	13	100	1,47	6	8,27	92,8
295\2017м	котлеты рубленные из кур	30	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	17	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	4	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	70	570,00	21,35	22,13	83,07	616,49
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
директор _____



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



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	13	100	1,1	1	3,8	22
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	30	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макароны отварные с маслом	17	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	4	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	70	620	18,42	19,63	76,14	548,21

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	--	--	-----	---------	-------	------------	---------

Согласовано:
директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
				Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	24	200	8,40	12,50	44,40	324,10
701\2010м	хлеб пшеничный	4	50	3,90	0,50	24,10	116,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	17	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	20	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	70	600	19,44	17,44	107,79	667,68
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:

директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5- 11 классов СВО

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	13	100	2,83	0,17	5,83	36,84
289\2017м	рагу с птицей	47	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	4	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов с витамином С	6	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	70	550	20,13	16,37	82,35	558,22
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Всего за 10 дней		5 920,00	190,73	180,06	867,39	5 845,71
	Средний суточный рацион		592	19,07	18,01	86,74	584,57

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

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

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

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.

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".