

Согласовано:
директор



Утверждено:
Директор ООО "

Утверждено «Консалтинг»
Директор ООО №1



/Кортоножка Е.Ю. /Кортоножка Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) малоимущих школьников возрастной группы 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, 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".

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

№ 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

399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 100/40	7,34	140	7,82	9,76	35,70	261,92
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	40	340	8,12	9,76	46,28	305,44

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

№ 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 2

208\2017	лапшевник с творогом и повидлом	35	100/20	9,70	6,02	27,66	206,70
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	40	320,00	9,90	6,02	38,04	249,08

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

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

Неделя 1/ день 3

209\2017м	яйцо отварное	17	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63
101\2004л	икра кабачковая	15	60	1,63	2,82	8,72	67,00
701\2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,56	0,20	9,64	46,72
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	5	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	40	320,00	8,77	7,62	38,44	257,92

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

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

Неделя 1/ день 4

188\2017м	запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	34	100/20	6,03	3,73	29,33	178
54-45гн\2022н	чай каркаде	6	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	40	320	6,19	3,81	36,51	208,08

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

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

Неделя 1/ день 5

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	30	2,83	0,05	1,75	11,05
243\2017м	сосиски отварные	20	60	6,06	14,3	0,22	153,6
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
701\2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,56	0,20	9,64	46,72
	Итого	40	310	10,65	14,55	21,99	253,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.					
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 100/40	34	140	7,82	9,76	35,70	261,92
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	40	320,0	8,1	9,8	46,3	305,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 2/ день 7							
209\2017м	яйцо отварное	17	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63
101\2004л	икра кабачковая	15	60	1,63	2,82	8,72	67,00
701\2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,56	0,20	9,64	46,72
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	5	200	0,5	0	19,8	81,2
	Итого	40	320,00	8,77	7,62	38,44	257,92
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.					
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 2/ день 8							
208\2017	лапшевник с творогом и повидлом	35	100/20	9,70	6,02	27,66	206,70
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	40	200,00	9,90	6,02	38,04	249,08
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

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

Неделя 2/ день 9

8\2017м	горячий бутерброд	34	70	6,67	8,47	14,98	163,00
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	6	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	40	270	6,97	8,47	25,56	206,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

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

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

Неделя 2/ день 10

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	12	30	2,83	0,05	1,75	11,05
243\2017м	сосиски отварные	20	60	6,06	14,3	0,22	153,6
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	0,2	0	10,38	42,38
701\2010м	хлеб пшеничный	3	20	1,56	0,20	9,64	46,72
	Итого	40	310	10,65	14,55	21,99	253,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Всего за 10 дней		2 730,00	80,83	80,76	322,77	2 335,78
	Средний суточный рацион		273	8,08	8,08	32,28	233,58

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

550

18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------	-------	------------	---------