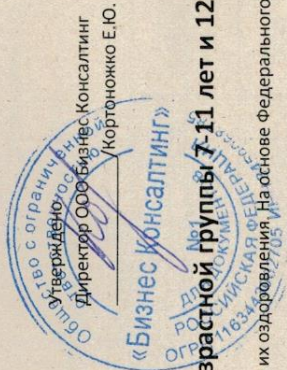




Согласовано:
Директор



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

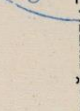
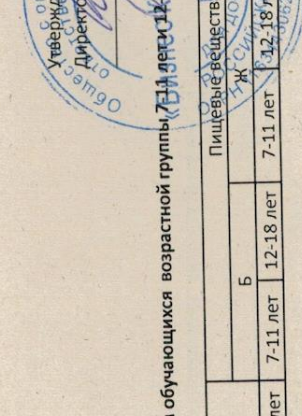

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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 «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

Неделя 1/ день 1 **Завтрак**

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	36	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	27	70	70	5,08	4,78	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого	105,00	600	650	17,93	19,43	20,20	22,99	85,26	91,29	597,34	652,51

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 директор
 [Подпись]

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества (г/100 г)			Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
1	2											
Неделя 1/ день 2												
47/2017 м	капуста квашеная	60	100	1,02	1,7							
77/1/2022/54-1	Котлета рыбная из п.ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	100/20	12,3	12,3							
Зсс/2022н		150	150	3,03	3,03							
125/2017М	картофель отварной с маслом	30	30	2,37	2,37							
701/2010м	хлеб пшеничный	200	200	0,66	0,66							
349/2017м	компот из сухофруктов	560	600	19,38	20,06							
	Итого	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	
	Норма завтрака по СанПин											20%- 25% ± 5%

Завтрак

«БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
 ООО
 ОГРН 502443062705

М.О.

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 (г)		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2							

Неделя 1/ день 3

Завтрак

70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25	60	100	0,67	1,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
77-2/2022/332/2017М	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017М	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010М	хлеб пшеничный	5	30	50	2,37	3,95	0,3	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	105,00	560	620	18,75	20,78	16,67	71,72	82,82	489,99	545,55

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

И.О.

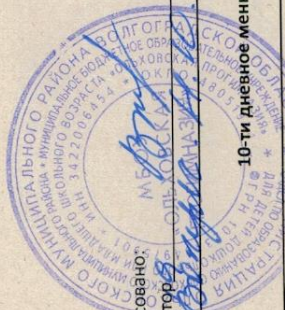
Омская область
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества г/100г					Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	ЖИР ДОКУМЕНТ					7-11 лет	12-18 лет	
			Б	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2											
Завтрак												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	38	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	25	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	105,00	570	620	15,17	16,98	15,58	18,14	70,07	77,69	473,48	531,81
			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

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

М.О.



Согласовано: _____
 директор: _____
 «Бизнес консалтинг»
 Утверждено: _____
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортеновжолк Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества				Энергет. ценность	
			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				Б	У	Ж	Ж	Ж	Ж

Неделя 1/ день 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
246/2017м	гуляш из отварного мяса	40	90	100	8,36	9,29	10,08	11,20	3,27	3,63	137,24	152,48
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
389/2017м	Сок фруктовый	20	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48
	Итого	105,00	550	630	22,27	25,31	17,00	19,46	90,20	99,20	637,52	708,30

Завтрак	
15.4-19.25	18-22.5
500	550
15.8-19.75	18-23
67-83.75	76.6-95.75
470-587.5	544-680

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



Согласовано:
Директор

М.О.



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 ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2														
Неделя 2/ день 6															
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	36	200	250	200	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52		
П.Т	сдобное изделие сладкое	27	45	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		
	Итого	105,00	585	635	585	19,9	22,2	21,1	23,9	91,4	99,2	638,0	703,8		
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		500	550	500	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

Согласовано:
директор

М.О.



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

Наименование блюд

2

Неделя 2/ день 7

№ рец. по сбор.	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
		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
70/71/2017м	24	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
77/3/2022-331/2017м	45	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
349/2017м	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
701/2010м	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
Итого	105,00	560	600	17,41	17,87	18,56	18,64	88,65	90,09	593,56	602,36
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



Согласовано:

Директор

В. В. В.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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		Энергет. ценность	
		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	Неделя 2/ день 8								

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	180	5,33	6,39	6,33	7,59	28,6	34,32	192,69	223,15
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
	Итого	560	630	19,72	21,20	20,27	20,87	77,28	81,13	570,39	588,75
	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

М.О. Воронина



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

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		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			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 10												
67/2017	винегрет овощной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010М	хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	105	565	605	20,72	21,24	22,13	23,93	75,22	78,30	591,13	621,53
	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		4 775,00	5 235,00	172,97	190,36	165,74	182,60	749,75	822,13	5 182,29	5 669,35
	Средний суточный рацион		477,5	523,5	17,30	19,04	16,57	18,26	74,98	82,21	518,23	566,94

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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.