



Согласовано: *И. В. Давыдова*
Директор *И. В. Давыдова*



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 1-4 классов (горячий завтрак + полдник)

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Мотильного 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 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., Тутельман В.А.



И. Д. Директор ООО «Бизнес Консалтинг» / Корторожко Е.Ю.

№ референтного по сбору	Наименование блюд	Выход						Энергет. ценность
		1 день						
1	2	3	Ж	У	6	7	7	
Завтрак								
54-167/2022Н	Каша "Дружба", молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	11,18	24,1			221,1	
399/2017М	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	70	4,78	19,29			140,50	
382/2017М	какао с молоком	200	3,54	17,58			118,6	
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	9,80			47,00	
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	0,3	14,49			70,14	
	Итого	600	20,20	85,26			597,34	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	67-83,75			470-587,5	



Согласовано:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Корфорежко Е.Ю.

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Корфорежко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

Дата

Среды

Наименование блюд

Цена руб.

Выход

Энергет. ценность

№ п/п	Дата	Среды	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
						Б	Ж	У	
1			2		3	4	5	6	7
70/71/2017м			овощи в нарезке по сезону (огурец)	25,00	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/332/2017м			биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м			макаронны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м			чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м			хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
			Итого	105,00	560	18,75	16,67	71,72	489,99
			Норма завтрака по СанПин. 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
						полдник			
401/2017			оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43	190,07
376/2017м			чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
			Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано: *Ирина Владимировна Колосова*
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Четверг Наименование блюд	Дата	Выход			Энергет. ценность
			г	ж	у	
		Цена руб.	3	5	6	7
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	40,00	200	10,26	30,50	233,34
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	23,00	40	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	14,49	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	15	60
	Итого	105,00	570	15,17	70,07	473,48
	Норма завтрака по СанПин. 20%- 25% ± 5%	15,4-19,25	500	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Завтрак						
58-12/2010м	макаронны отварные с сахаром	10	105	5,27	42,6	261,41
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120				
полдник						



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Дневные вещества/г/				Энергет. ценность
			Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	
246/2017м	гуляш из отварного мяса	90	8,36	10,08	3,27	137,24	
171/2017м	каша пшеничная с маслом	150	5,93	4,03	35,91	203,46	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48	
	Итого	550	19,90	14,73	90,11	607,28	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Завтрак



10
 Директор: *М.В. Жиргомязко*
 «Бизнес Консалтинг»
 Жиргомязко Е.Ю.

№ рец.	Наименование блюд	Дата	Выход			Энергет. ценность
			Цена руб.	Ж	У	
1	2		3	5	6	7
Завтрак						
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	36,00	200	11,36	31,3	263,64
П.Т	сдобное изделие сладкое	27,00	45	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	40	3,16	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	15,2	62
	Итого	105,00	585	19,9	91,4	638,0
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	67-83,75	470-587,5
полдник						
401/2017	оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15
	Итого за завтрак и полдник	120				190,07



Среды питания учащихся
на период с 01.07.2022 по 31.12.2022

№ рец.	Дата	Среды	Наименование блюд	Дата		Выход	8 День		
				Цена руб.	3		Пшеницы	Ж	У
по сбор.		2					5	6	7
1									
70/71/2017м			овощи по сезону натуральные в нарезке (отурец)	25,00	60	0,48	0,06	1,02	6
77-6/2022			котлеты мясокрупные из п./ф.	40,00	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н			горошница	20,00	150	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м			чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м			хлеб пшеничный	5,00	50	3,85	1,20	26,70	133,00
			Итого	105,00	560	19,72	20,27	77,28	570,39
			Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Завтрак									
58-12/2010м			макарони отварные с сахаром	10	105	5,27	7,77	42,6	261,41
376/2017м			чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
			Итого за завтрак и полдник	120					
полдник									



Согласовано: *[Signature]*
 Директор: *[Signature]*



№ рец.	Дата	Четверг	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	№ 153-4330-09-01-05 Индекс			Энергет. ценность
						Л	Ж	У	
1		2			3	4	5	6	7
131/2017м			овощи консервированные (зеленый горошек)	25,00	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м			биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м			каша гречневая рассыпчатая с маслом	15,00	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м			чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м			хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
			Итого	105,00	560	22,270	18,130	80,480	550,21
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
						полдник			
192/2017м			биточки или котлеты мясные с повидлом	10	100	3,39	7,27	45,5	260,99
376/2017м			чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
			Итого за завтрак и полдник	120					



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 (Кортонойко Е.Ю.)

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 (Кортонойко Е.Ю.)



№ рецептуры по сбору	Неделя	Питание	Наименование блюда	Дата	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность					
						1	2	3	4	5	6		7				
1				Цена руб.	3												
Завтрак																	
67/2017			винегрет овощной	25,00	60	0,78	2,70				4,62						45,60
77-А/2022			котлеты печеночные из п./ф. с маслом	41,00	100/5	12,83	12,97				10,27						209,13
125/2017М			картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94				20,98						157,50
701/2010м			хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5				24,15						116,90
377/2017М			чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02				15,2						62
			Итого	105,00	565	20,72	22,13				75,22						591,13
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75				67-83,75						470-587,5

№ рецептуры по сбору	Неделя	Питание	Наименование блюда	Дата	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность					
						1	2	3	4	5	6		7				
401/2017			оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15				24,43						190,07
376/2017М			чай с сахаром	5	200	0,07	0,02				15						60
			Итого за завтрак и полдник	120													

полдник

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	Итого за весь период	Среднее значение за период	Итого за весь период	Среднее значение за период	Норма завтрака по СанПин 10%- 15% ± 5%	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
						3	4	5	6	7			
	5670	567	3165	316,5	300	193,560	187,850	809,770	80,977	474	47,995	33,5-50,5	571,142
ЗАВТРАК													
ПОЛДНИК													

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организацийСборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурикин И.М., Тутельян В.А.