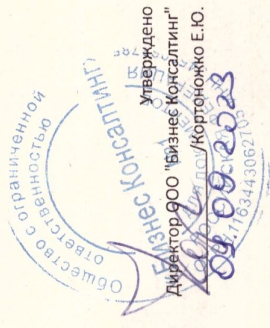


003



Согласовано
Директор

01.09.2023



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатного горячего питания (завтраки и обеды) обучающихся в муниципальных образовательных организациях, 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. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

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

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



Согласовано
 Директор

01.09.2023



Утверждено
 Директор ООО "Бюджет-Консалтинг"
01.09.2023
 Кортоножко Е.Ю.

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

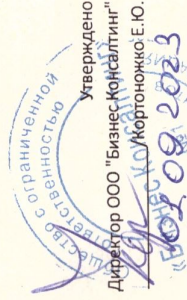
№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал			Энергет. Ценность		
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-11класс
1	2								

Неделя 1/ день 1

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал			Энергет. Ценность		
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-11класс
	Завтрак								
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,16	1,02	1,7	6
54-25м/2022н	Птица тушенная в сметанном соусе с морковью	100	100	11,78	11,78	10,12	2,93	2,93	149,92
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	9,30	9,96	7,56	36,00	43,20	238,70
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,5	14,49	24,15	70,14
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	10,38	10,38	42,32
	Итого	540	630	24,13	26,69	18,28	64,82	82,36	507,08
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5

обед ОБЗ

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	3,5	5,8	22,1
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	250	1,66	2,02	6,9	14,2	18,67	113,12
291/2017м	Плов из птицы	50\150	70\160	16,89	19,42	11,34	29,20	34,09	302,66
699/2004л	Напиток лимонный	200	200	0,198	0,198	0,02	15,28	15,28	65,54
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	19,32	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	24,7	24,7	114,95
	Итого	750	870	26,408	30,428	19,37	106,2	117,86	803,76
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5



Согласовано
Директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
А.В. Морозов

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность кккал						
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс			
1	2													

Неделя 1 / день 2

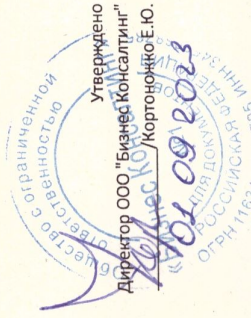
Завтрак														
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22			
259/2017м	Жаркое по домашнему	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27			
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9			
54-45хн/2022н	Чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08			
	Итого	500	600	20,99	27,46	19,40	24,41	43,03	58,13	431,52	582,25			
	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			

обед ОБЗ

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2			
101/2017м	Суп картофельный с круглой (пшено)	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7			
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36			
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2			
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6			
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52			
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94			
	Итого	820	930	28,066	32,251	20,64	24,37	130,99	149,012	847,7	981,51			
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952			



Согласовано
Директор



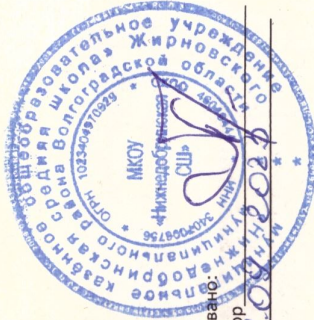
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Коргоцко Е. Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда				Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет 4класс	1-12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	1-12-18 лет 5-11класс	Б	Ж	У	1-12-18 лет 4класс	5-11класс	7-11 лет 4класс	1-12-18 лет 5-11класс	1-12-18 лет 4класс	5-11класс

Неделя 1/ день 3

Завтрак														
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68			
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	9,80	47,00	47,00			
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	60	6,47	6,47	10,06	10,06	18,61	18,61	190,86	190,86			
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52			
	Итого	560,0	610,0	12,7	14,1	20,2	23,6	77,5	87,1	545,9	612,1			
	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			
обед ОВЗ														
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10			
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16			
ТТК77-3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62			
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16			
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81			
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52			
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94			
	Итого	820	950	23,50	26,13	24,34	26,46	112,03	125,95	761,05	846,40			
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952			



Согласовано:
Директор

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда				Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал		1-12-18 лет	
		4-класс	5-11класс	4класс	11класс	7-11 лет	12-18 лет	4класс	11класс	7-11 лет	12-18 лет	4класс	11класс

Неделя 1/ день 4

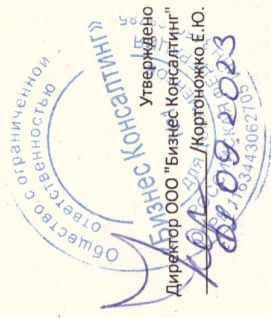
Завтрак													
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8		
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36		
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2		
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9		
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
	Итого	540	630	20,64	24,17	17,7	22,25	77,46	94,09	551,12	671,58		
	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		

обед ОБЗ

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22		
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02		
54-25м/2022н	Птица тушеная в сметанном соусе с морковью	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	149,92	149,92		
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	9,17	10,98	33,5	40,2	231,33	277,34		
699/2004л	Напиток лимонный	200	200	0,198	0,198	0,02	0,02	15,28	15,28	65,54	65,54		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
	Итого	820	940	26,548	29,838	26,48	30,05	113,09	130,39	801,16	919,17		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	33,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		



Согласовано:
Директор



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-7-11 лет 4класс	Ж	12-18 лет 11класс	У	1-7-11 лет 4класс	1-12-18 лет 11класс	ккал	
1	2												

Неделя 1/ день 5

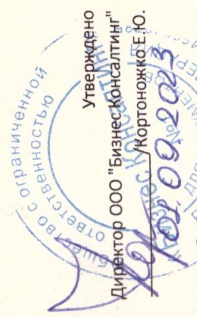
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-7-11 лет 4класс	Ж	12-18 лет 11класс	У	1-7-11 лет 4класс	1-12-18 лет 11класс
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	Плов из птицы	50\150	70\160	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	500,0	580,0	22,3	26,7	10,4	12,0	71,8	83,8	493,3	582,8
	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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	5-7-11 лет 4класс	Ж	12-18 лет 11класс	У	1-7-11 лет 4класс	1-12-18 лет 11класс
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
77-7/2022	Фрикадельки "Классические" с соусом сметанным с томатом	100	100	10,92	10,92	13,90	13,90	5,76	5,76	191,82	191,82
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Всего	790	910	24,45	26,33	24,85	26,97	104,96	114,17	742,1	805,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано
Директор



Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
УКоргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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				
		4класс	5-11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс		4класс	11класс			
1	2																

Неделя 2/ День 6

Завтрак																	
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2						
ТК77-2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87						
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60						
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32						
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9						
	Итого	560	620	20,556	23,601	19,88	21,61	69,71	87,81	565,23	673,89						
	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						

обед ОБЗ

24/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидоры и огурцы)	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
289/2017м	Рагу с птицей	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Всего	750	890	24,46	29,28	23,74	30,92	104,43	113,42	729,20	848,38
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-932



Согласовано
Директор

01.09.2022

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножка Е.Ю.
01.09.2022

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес Блюда		Пищевые вещества/g/l						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет 4класс		12-18 лет 5-11класс		Ж		У		1-12-18 лет 1-11класс	
		1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс

Неделя 2/ день 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10				
ТТК 77-3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62				
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	9,30	9,96	6,30	7,56	36,00	43,20	238,70	280,44				
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9				
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52				
	Итого	560	650	20,77	23,331	19,81	21,31	69,26	86,8	538,98	631,48				
	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				

обед ОБЗ

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс	1-4класс	5-11класс
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2				
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02				
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36				
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2				
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6				
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6				
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7				
	Итого	760	870	26,966	30,781	21,24	25,04	123,03	138,2	821,32	938,68				
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952				



Согласовано
Директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Корпоративное Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда						Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет 4класс		12-18 лет 5-11класс		5-11класс		7-11 лет 4класс		12-18 лет 5-11класс		11класс		7-11 лет 4класс		12-18 лет 5-11класс		
		1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	1-4класс	
1	2																	

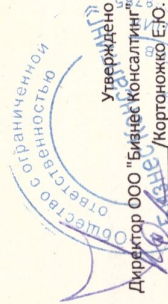
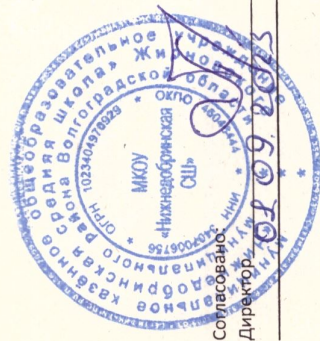
Неделя 2/ день 8

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
255/2017м	печень тушенная с соусом	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	5,94	7,12	23,7	28,44	112,2	134,64
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
	Итого	540	630	20,01	22,79	21,07	24,86	66,47	84,17	504,02	610,34
	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

обед ОБЗ

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
ТТк77-3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	Макаронные отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	820	940	23,5	25,571	24,34	26,35	112,03	121,01	761,05	823,41
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Коргоножко Е.Ю.
 08.09.2023

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. Ценность			
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		4класс	5-11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс

Неделя 1/ день 9

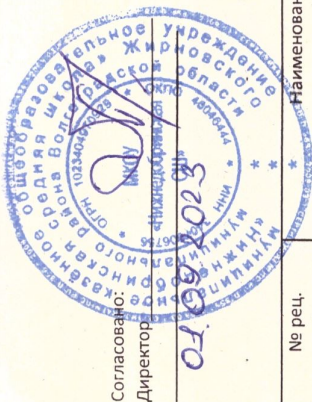
7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	Б	Ж	У	ккал
60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	13,2
200	250	15,39	19,23	16,8	21	35,62	355,24
40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	93,52
200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	42,32
500,0	600,0	19,4	24,5	17,3	21,7	67,5	504,3
500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	470-587,5
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%							

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. Ценность			
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
		4класс	5-11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс	4класс	11класс

обед ОБЗ

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
54-17с/2022ч	Суп овощной со сметаной	200	250	1,66	2,02	5,52	6,9	14,2	18,67	113,12	144,86
ТТК 77-2/2022	Котлета куриная из п/ф с соусом томатным	100/20	100/20	13,55	13,55	14,06	14,06	6,9	6,9	208,34	208,34
54-3сс/2022ч	Картофель отварной	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	820	940	26,06	28,15	26,73	29,35	117,48	128,45	824,13	902,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:
 Директор
 [Подпись]

Согласовано: Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 [Подпись] / Коргоноцко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет 4класс	12-18 лет 5-11класс	7-11 лет 4класс	12-18 лет 11класс	1-12-18 лет 5-11класс	1-12-18 лет 11класс	1-12-18 лет 4класс	1-12-18 лет 11класс		
1	2										

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	250	9	11,25	11,18	13,97	30,13	233,65	291,25
399/2017м	блинчики с повидлом	70	70	3,15	3,15	3,68	3,68	21,95	133,52	133,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,70	9,80	47,00	47,00
54-45н/2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	30,08	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	70,14	116,9
	Итого	600	670	15,08	18,91	15,64	18,93	77,52	514,39	618,75
	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	470-587,5	544-680

обед ОБЗ

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	13,2	22
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	8,22	78,9	98,64
255/2017м	печень тушенная с соусом	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	185,00	185,00
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	180	3,7	4,43	9,17	10,98	33,5	231,33	277,34
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	15,2	65,3	65,2
701/010м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	93,52	93,52
702/010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	114,95	114,95
	Всего	800	920	26,10	27,75	26,81	29,80	104,64	782,2	856,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	705-822,5	816-932

	Всего завтраки за 10 дней	5 400,00	6 220,00	196,56	232,23	178,16	208,93	685,06	839,38	5 161,83
	Средний суточный рацион	540	622	19,66	23,22	17,82	20,89	68,51	83,94	516,18
	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

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. Тугельяна. - 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., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".