



Согласовано: 17.09.2018 г. с. В. 1
Директор
Т. В. Мухоморова



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

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродфинформ, 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 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., Тутельян В.А.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

1 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	День						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак										
181/2017М		каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80			
399/2017М		блинчики (оладьи) с молоком стущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50			
382/2017М		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6			
338/2017М		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
701/2010М		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
		Итого	600	19,48	18,76	93,66	624,04			
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			



Согласовано: *Тригоренко С.В.*
 Директор
 01.06.2022



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

1 неделя

2 день

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества / г /			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
47/2017 м		капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-Зсс/2022н		Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М		картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
		Итого	560	19,38	18,23	79,47	569,84
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



Согласовано
Директор

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 1-4 классов

1 неделя

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	Завтрак			7
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16				13,2
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07				147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80				196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49				70,14
	Итого	560	18,75	16,67	71,72				489,99
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5



Согласовано: *Д.И. Шереметьев С.В.*
 директор

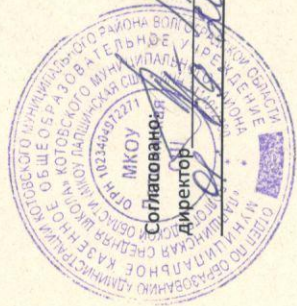


Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

1 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	Ж	У	7	
1		2	3	4	5	6	7			
4 день										
Завтрак										
188/2017м		Запеканка рисовая с творогом и молоком стущеным 170/30	200	14,70	15,40	43,77			372,48	
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
54-2гн/2022н		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
		Итого	530	17,54	16,12	83,06			549,62	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	



Согласовано: *Д. В. В.*
 директор



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

1 неделя

№ рещ.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 день					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	У	7	
1		2	3	4	5	6	6	7	
Завтрак									
52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96			55,68
291/2017м		Плов с птицей	200	13,54	12,46	25,20			269,60
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	510	19,33	16,56	78,93			578,66
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5



Согласовано
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 №1
 08.06.2022



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 №1
 Куртоножко Е.Ю. 08.06.2022

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
				Б	Ж	У	5	6	7	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак										
182/2017м		каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50				233,34
П.Т		сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80				171,80
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80				47,00
701/2010м		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32				93,52
54-3тн/2022н		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
		Итого	585	18,1	20,0	90,6				607,7
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

6 день



Согласовано: *С. В. Шиможенко*
 директор
 01.06.2022



Утверждено №1
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортгоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день					Энергет. ценность
				Б	Ж	У	У	У	
1		2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
70/71/2017М		овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16		13,2	
77/3/2022-331/2017М		Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17		180,62	
203/2017М		макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	
54-1хн/2022н		компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03		132,8	
701/2010М		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
		Итого	560	17,41	18,56	88,65		593,56	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	



Согласовано
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортонович Е.Ю./



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	8 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/		Ж	У	6	7	
				Б	4					5
Завтрак										
70/71/2017м	1	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02				6
77/6/2022		Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76				176,70
171/2017м		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5				203,5
54-3гн/2022н		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2				62
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70				133,00
		Итого	560	18,09	18,74	85,18				581,20
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5



Согласовано: *В. Шереметьев* с. 13/1
 директор



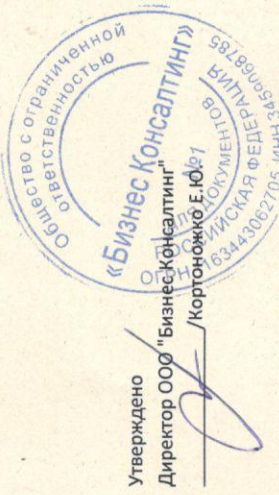
Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность	
					Пищевые вещества/г/				
					Б	Ж	У		
					4	5	6	7	
					Завтрак				
131/2017м			овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	
77-2/2022/332/2017м			биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
171/2017м			каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	
54-2тн/2022н			чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
701/2010м			хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
			Итого	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	



Согласовано:
 директор
 07.08.2022



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортонович Е. Юрьевич

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
				Б	Ж	У	7	
1		2	3	4	5	6	7	
Завтрак								
67/2017		винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	
77/4/2022		Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13	
125/2017М		картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
54-3гн/2022н		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
		Итого	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	

10 день

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	Итого за весь период	Среднее значение за период	Выход в гр				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
			5590	191,106	183,880	826,990	5735,91
			559	19,1106	18,388	82,699	573,591
				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.