



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

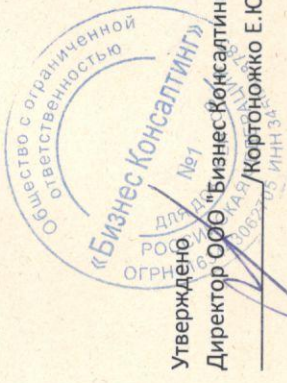
Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 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 5-11 классов

1 неделя

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день						Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/						
1	2	3	Б	Ж	У	6	7		
Завтрак									
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	40,62			309,24	
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29			140,50	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58			118,6	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	650	21,37	21,19	101,78			685,48	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	



Согласовано

директор

С. В. /



Утверждено

Директор ООО

«Бизнес Консалтинг»
Кортоножно Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

1 неделя

2 день

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
					Б	Ж	У	
			2	3	4	5	6	7
Завтрак								
	47/2017 м		капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022	/54-3сс/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	600	20,06	20,23	82,85	604,84
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано
 Директор С.В. /
 [Signature]



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

3 день

1 неделя

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22
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	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	620	20,78	16,95	82,82	545,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано: *Александров С.В.*
 директор



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
[Signature] / Короткожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

4 день

№ рец.	по сбор.	1	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
					Б	Ж	У	5	6	7	
Завтрак											
188/2017м			Запеканка рисовая с творогом и молоком стущеным 200/50	250	18,37	19,25	54,71				465,60
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	580	21,21	19,97	94,00				642,74
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75				544-680

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

Общество с ограниченной
 ответственностью

«Бизнес Консалтинг»
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Юридический адрес: 105080, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, стр. 1
 ИНН 50/0708383, ОГРН 5007083830000

Согласовано:
 директор
 [Подпись]

Общество с ограниченной
 ответственностью
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Юридический адрес: 105080, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 20, стр. 1
 ИНН 50/0708383, ОГРН 5007083830000

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

1 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7

5 день

Завтрак

52/2017м		свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8
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	550	19,89	18,96	82,24	615,78
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано
 Директор
 [Signature]
 08.08.2022



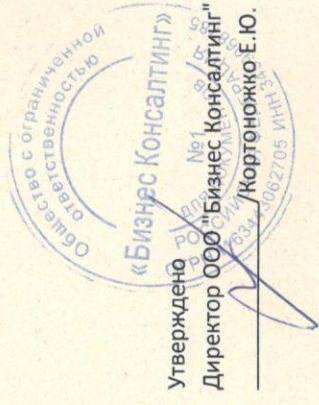
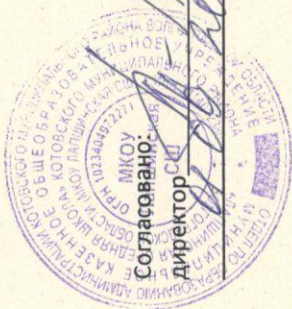
Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 [Signature]
 08.08.2022

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

2 неделя

6 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12		291,67
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
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
	Итого	635	20,0	22,5	98,2		666,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75		544-680



Согласовано: *И.И. Шкода*
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 14.08.2022

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

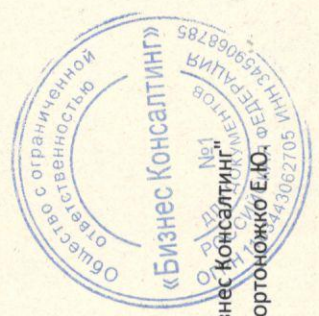
2 неделя

7 День

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
70/71/2017м		овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
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		макароны 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	600	17,87	18,64	90,09	602,36
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано: С.В.1
 Директор



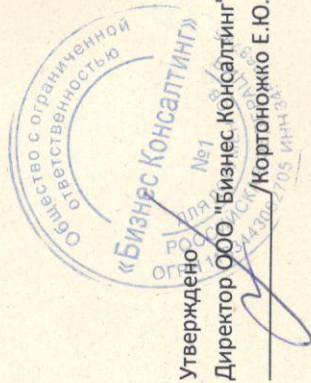
Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 5-11 классов

2 неделя

8 день

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мясосоковые из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	630	19,24	19,14	90,61	609,80
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

2 неделя

9 день

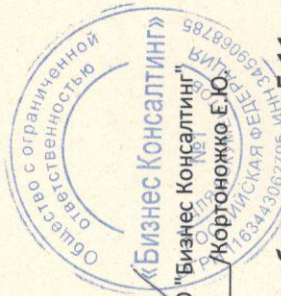
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
131/2017м		овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20
77-2/2022/ 332/2017м		биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м		каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
54-2пн/2022н		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
		Итого	650	26,400	21,380	102,620	669,39
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
Директор

С. В. 1

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

10 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70			76,00	
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27			209,13	
125/2017M	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98			157,50	
701/2010m	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	605	21,24	23,93	78,30			621,53	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Итого за весь период	6120	208,010	202,930	903,550			6263,46	
	Среднее значение за период	612	20,801	20,293	90,355			626,346	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75			544-680	

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. ФГУ НИЗД 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.