



«Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.

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. Лапшиной. - 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 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.



УТВЕРЖДАЮ: Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 1 неделя
 по сбор.

СОГЛАСОВАНО: МКОУ «Рыбинская центральная районная больница»
 И.В. Ветрова
 18.12.2022

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
	Овсянники (оладьи) с молоком стученым	70	5,08	4,78	19,29	140,50
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	650	19,43	22,99	91,29	652,51
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



2 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
47/2017 м	капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5
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
349/2017м	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

Завтрак

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:
 Руководитель учреждения
 МКОУ «Рыбинская СШ»
 3 день

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (отурец)	100	1,12	0,2	3,6	22
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, коллеты 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
377/2017м	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 заправки по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



Коргоножко Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

И.В. Деволетская
 директор, заместитель директора



4 День

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	1	3	4	5	6	7
			Завтрак			
	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67
	209/2017м Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	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
	376/2017м чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	620	16,98	18,14	77,69	531,81
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

УТВЕРЖДАЮ: С.И. Корноужко
 Директор ООО Бизнес Корсалтинг



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	по сбор.	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
246/2017М	гуляш из отварного мяса	100	9,29	11,20	3,63	152,48
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
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	630	25,31	19,46	99,20	708,30
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

УТВЕРЖДАЮ: с.о.г.р.а.н.ч.е.
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:
 Руководитель территориального управления
 «Владимирская областная государственная организация
 «Владимирская областная организация
 «Владимирская областная организация»



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
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
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	635	22,2	23,9	99,2	703,8
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

УТВЕРЖДАЮ: «Гранит»
 Директор ООО «Визес Консалтинг»
 «Бизнес Консалтинг» Коротюжко Е.Ю.
 №1
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
 2 недели

СОГЛАСОВАНО:
 МКФУ
 К. В. Директор
 МКФУ, Директор
 Директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	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

7 День

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

2 неделя

№ ред.

1634-4082705

№ ред.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	

8 день

Завтрак

70/71/2017М	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022Н	горошница	180	6,39	7,59	34,32	223,15
377/2017М	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	21,20	20,87	81,13	588,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Коргоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:



9 день

№ рецеп. 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
376/2017м	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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	6240	211,470	206,510	885,230	6228,88
	Среднее значение за период	624	21,147	20,651	88,523	622,888
	Норма завтрака по СанПин	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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов: ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗ/ИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровье Детей», 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.