

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Визитес Консалтинг"

Куртоножко Е.Ю.

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. 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.: Делти 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.: Делти принт. 2008. - 276с. Скуринхин И.М., Тутельян В.А.

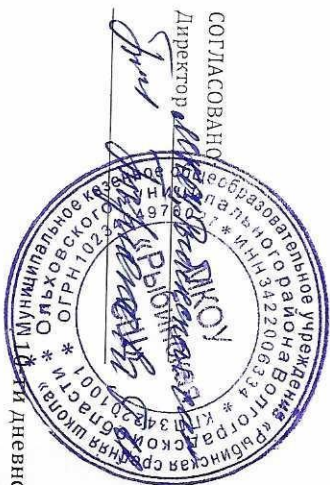


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Стэнс Консалтинг"

Коргоножко Е.Ю.

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

| № рецеп. по сбор. | 1 неделя | Наименование блюда | Выход | 1 День | | | Энергет. ценность |
|-------------------|----------|--|------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | | Завтрак | | | 7 |
| 54-167/2022Н | | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы | 200 | 6 | 11,18 | 24,1 | 221,1 |
| 396/2017м | | блинчики (опалты) с молоком стуженным | 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 | 17,93 | 20,20 | 85,26 | 597,34 |
| | | Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 3% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |



СОГЛАСОВАНО
 Директор

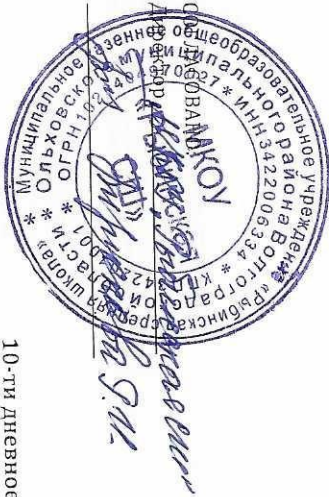
УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Гид-с Консалтинг"
 Куртоножко Е.Ю.

1 неделя

2 день

Завтрак

| № п/п | по сбор. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|-------|--------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 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 |
| | 54-14р/2022Н | котлета рыбная любительская | 90 | 12,3 | 8,9 | 6,21 | 154,14 |
| | 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 | 530 | 19,02 | 15,35 | 75,87 | 527,78 |
| | | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |

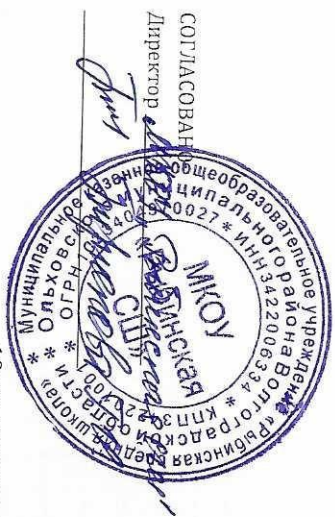


10-ти Дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Стиль-Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

| № рец. по сбор | 1 неделя | Наименование блюда | Выход | 3 День | | | Энергет. Ценность |
|----------------|----------|---------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | Завтрак | | | |
| 70/71/2017м | | овощи в нарезке по сезону (огурец) | 60 | 0,67 | 0,12 | 2,16 | 13,2 |
| 295/331/2017м | | Котлета куриная с соусом | 90/20 | 11,28 | 12,55 | 6,70 | 184,87 |
| 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 | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | | Итого | 550 | 19,85 | 17,89 | 71,35 | 527,01 |
| | | Норма завтрака по СанПиН 209/25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587 |



СОГЛАСОВАНО
 Директор *[Подпись]*

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
[Подпись] Коргоножко Е.Ю.

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

1 неделя

4 день

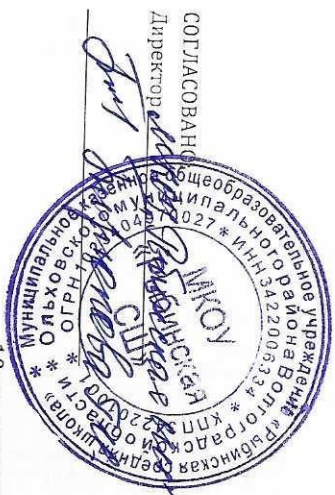
| № рецепта | по сбору | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергетическая ценность |
|-----------|----------|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 183/2017м | | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 200 | 9,05 | 11,36 | 31,3 | 263,64 |
| 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 | 570 | 16,97 | 16,68 | 70,87 | 503,78 |
| | | Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |



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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Раньес Консалтинг"
 _____ Коупоножко Е.Ю.

| № рецеп. по сбор. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 неделя | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 47/2017 м | капуста квашеная | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 52,5 |
| 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 | 19,51 | 15,96 | 79,04 | 575,48 |
| | Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587 |
| 5 День | | | | | | |



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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Стиль-Консалтинг"
 Коргоножко Е.Ю.

2 неделя

6 день

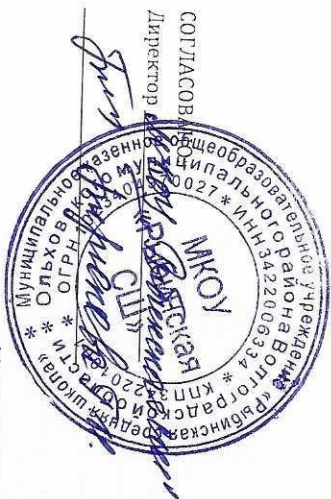
| № п/п | Наименование блюда | Выход | Питательные вещества/г/ | | | Энергетическая ценность |
|----------------|--|-------|-------------------------|------------|----------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 182/2017м | каша молочная 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 |
| 377/2017м | 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 |



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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коргоножко Е.Ю.

| № п/п, по сбор. | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергетическая ценность |
|-----------------|---|-------|---------------------|------------|----------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2 неделя | | | | | | |
| 1 | | 3 | Завтрак | | | 7 |
| 70/71/2017м | овощи в нарезке по сезону (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,16 | 13,2 |
| 271/331/2017м | Котлеты домашние с соусом | 90/20 | 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 | 550 | 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 |
| 7 День | | | | | | |



СОГЛАСОВАНО
 Директор

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Виченс Консалтинг"

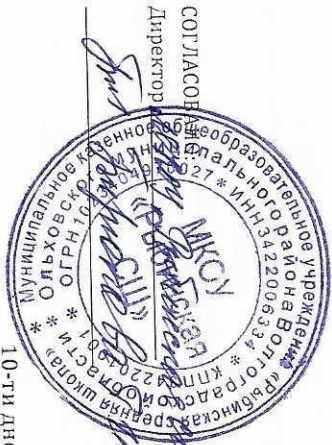
Курганово Е.Ю.

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

2 недели

8 День

| № рецепта | на сбор. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность |
|----------------|-------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 |
| | 54-3м/2022н | Голубцы ленивые | 90 | 9,93 | 12,66 | 5,76 | 176,70 |
| | 171/2017м | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| | 377/2017м | 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 | 550 | 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
Директор

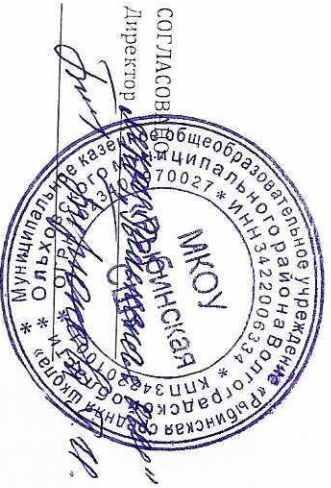
УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Газне-Консалтинг"

_____ (подпись)
Коргоножко Е.Ю.

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

| № рецепта | наименование блюда | Выход | Питательные вещества/г/сут | | | Энергетическая ценность |
|-----------------|--|------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 2 неделя | | | | | | |
| 1 | по сбор. | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 131/2017м | овощи консервированные (зеленый горошек) | 60 | 1,35 | 0,18 | 7,92 | 38,52 |
| 295/331/2017м | котлета куриная с соусом | 90/20 | 11,28 | 12,55 | 6,70 | 184,87 |
| 171/2017м | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 |
| 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| | Итого | 550 | 23,370 | 19,350 | 80,110 | 587,21 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587 |

9 День



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Б.Энел Консалтинг"

_____ Карпонокко Е.Ю.

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

2 недели

| № п/п по сбору | Наименование блюд | Выход | Питательные вещества/г/ | | | | Энергетическая ценность |
|----------------|--|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 67/2017 | Энергет овощной | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,62 | 45,60 | |
| 282/2017м | печеночные оладьи с маслом | 95 | 11,55 | 12,97 | 9,25 | 199,93 | |
| 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 | |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | |
| | Итого | 555 | 19,44 | 22,13 | 74,20 | 581,93 | |
| | 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

| | Итого | Выход в гр | Пищевые вещества /г/ | | | | Энергетическая ценность /ккал/ |
|----------------|-----------------------------------|------------|----------------------|-------------------|-----------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | | 55,50 | 191,280 | 184,840 | 801,150 | 5682,6 | |
| | | 555 | 19,128 | 18,484 | 80,115 | 568,26 | |
| ЗАВТРАК | Среднее значение за период | | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-58 | |

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 64 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГОУ ЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИП 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. - 544 с.

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