

СОГЛАСОВАНО
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Киргоножко Е.Ю.

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

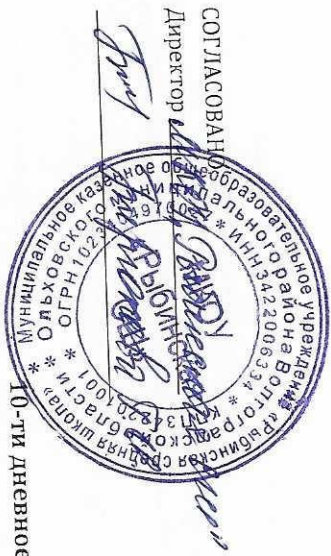
Меню составлено на основании:

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. Тугельмана. --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. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

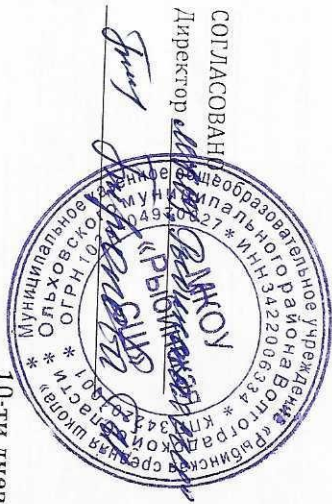


СОГЛАСОВАНО
 Директор *[Handwritten Signature]*

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Витэс Консалтинг"
[Handwritten Signature] Куртоножко Е.Ю.

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

№ п/п, по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 День			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 неделя						
1		3	Завтрак			7
	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
	Овощники (отвар) с молоком сгущенным	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
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					



СОГЛАСОВАН
Директор

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

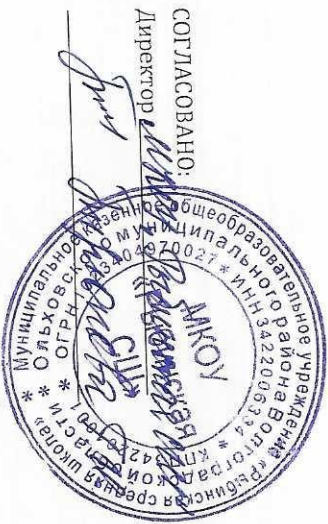
Куртоножко Е.Ю.

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

1 Неделя

№ ред.	по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные 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
	54-14/2022Н	котлета рыбная любительская	100	14,33	9,9	6,9	174,02
	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	580	21,51	16,43	78,00	556,46
		Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

2 День



СОГЛАСОВАНО:
 Директор

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Колотожко Е.Ю.

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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 неделя						
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
295/331/2017м	котлета куриная с соусом	100/20	12,53	13,94	7,44	205,41
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	23,13	19,56	83,19	603,11
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

3 День



СОГЛАСОВАНО:

Директор

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

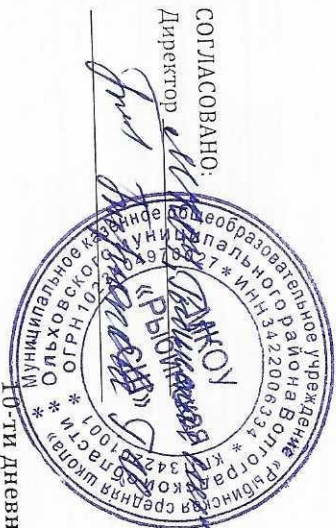
[Handwritten signature], Кортоножко Е.Ю.

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

1 неделя

4 День

№ п/п № 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
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	19,23	19,52	78,69	569,66
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



СОГЛАСОВАНО:

Директор

[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

[Handwritten signature]
И.Ортоножко Е.Ю.

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

5 День

1 неделя

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
	капустяк квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5	
	291/2017м	200	13,54	12,46	25,20	269,60	
	701/2010м	50	3,95	0,5	24,15	116,90	
	389/2017М	200	1	0	24,62	136,48	
	Итого	550	20,19	17,96	82,42	610,48	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%						



СОГЛАСОВАНО:
 Директор *Виталий Консалгин*

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Эдгелс Консалтинг»
Уол'Тоножко Е.Ю.

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

2 неделя

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		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
377/2017м	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:
 Директор *[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Гизъес Консалтинг"
[Signature] Кортоножко Е.Ю.

7 День

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
	Котлеты домашние с соусом	100/20	9,21	14,50	8,97	198,89
	271/331/2017м	150	5,40	4,90	32,80	196,80
	203/2017м	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	349/2017м	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	701/2010м	600	18,76	19,99	91,89	620,63
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Норма завтрака по СанПиН		20%-25% ± 5%			

2 неделя



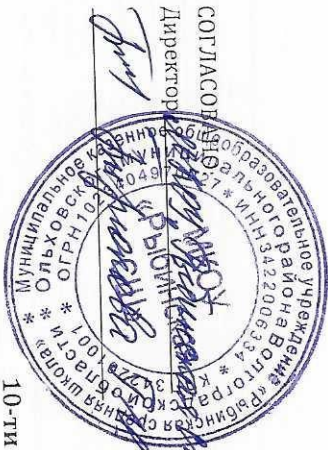
УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

2 неделя

8 День

№ реч. 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 по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-3м/2022Н	Голубцы ленивые	100	11,03	14,06	6,40	196,33
174/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
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	20,34	20,54	91,25	629,43
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



СОГЛАСОВАНО
 Директор _____

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Игучес Консалтинг»

_____ Кортоножко Е.Ю.

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

9 день

2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20
	Котлета куриная с соусом	100/20	12,53	13,94	7,44	205,41
	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	28,750	23,990	102,990	726,95
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ		Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	ИТОГО					
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	6140	212,530	208,890	876,260	6269,71
	Среднее значение за период	614	21,253	20,889	87,626	626,971
ЗАВТРАК	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.Г. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФГФУ 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. Мотильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.



СОГЛАСОВАНО
 Директор *[Подпись]*

УТВЕРЖАЮ:
 Директор ООО "Визнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рещ. по собр.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2 недели						
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
282/2017M	печеночные оладьи с маслом	105	12,83	14,41	10,27	222,09
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
377/2017M	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Итого			21,24	25,37	78,30	634,49
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680