

Составовано:
Директор

0104

60

Утверждено
Директор ООО «Бизнес»
_____ /корт

Кортоножко Е.Ю.

Андрей

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания "



Согласовано:
Директор *И.В.С. Сидорова*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоножко

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/г		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-167/2022г	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	36	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
399/2017г	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
382/2017г	накао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010г	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
Итого		105,00	600	650	17,93	19,43	20,20	22,99	85,26	91,29	597,34	652,51

Норма завтрака по СанПин 20%±25% ±5%

500 550

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6,95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Неделя 1/ День 2

Завтрак



Согласовано:
директор *Ирина Петровна*

Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Корсаков Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п, по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
77-2/2022/	биточки, котлеты куриные из п.ф. высокой	45	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
332/2017м	степени готовности с соусом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
203/2017м	макаронные изделия с маслом	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	5	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
701/2010м	клуб пшеничный	105,00	560	620	18,75	20,78	16,67	16,95	71,72	82,82	489,99	545,55
Итого												

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
Директор
И.И. Сидоренко



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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		б		Пищевые вещества/г		у		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 4

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	38	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	25	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	105,00	570	620	15,17	16,98	15,58	18,14	70,07	77,69	473,48	531,81

Норма завтрака по СанПин 20% ± 25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
Директор *Игорь Александрович*
Игорь Александрович

10-ти дневное меню для обеспечения дежурным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал

Неделя 1/ День 5

Завтрак												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	40	90	100	8,36	9,29	10,08	11,20	3,27	3,63	137,24	152,48
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
389/2017м	Сок фруктовый	20	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48
	Итого	105,00	550	630	22,27	25,31	17,00	19,46	90,20	99,20	637,52	708,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550		15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:
Директор *И.В.Васильева*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортонович Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	ккал		
1	2				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ День 6

Завтрак												
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	36	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
П.Т	сдобное изделие сладкое	27	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
Итого		105,00	585	635	19,9	22,2	21,1	23,9	91,4	99,2	638,0	703,8
Норма заправка по СанПиН 20% - 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Директор Олегов, Владимир Сергеевич

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Бизнес Консалтинг / Карпоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Неделя 2/ День 7

Завтрак



Согласовано:
Директор
А.А. Давыдов

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Корпиножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	Углеб. диет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (определ.)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	40	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-211/2022н	Горошница	20	150	180	5,33	6,39	6,33	7,59	28,6	34,32	192,69	223,15
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
Итого		105,00	560	630	19,72	21,20	20,27	20,87	77,28	81,13	570,39	588,75
Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%			500	550	13,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак



Согласовано:
Директор *И.И. Давидович*

10-ти дневное меню для обеспечения дежурным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Кортонович Е.Ю./

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет		Б		Ж		У	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

Завтрак

131/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	25	60	100	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20
77-2/2022/	Биточки, котлеты куриные из п.ф. высокой	45	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
332/2017м	степени готовности с соусом	15	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
171/2017м	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
376/2017м	Чай с сахаром	5	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
701/2010м	Хлеб пшеничный	105,00	560	650	22,27	26,4	18,13	21,38	80,48	102,62	550,21	669,39
Итого												

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

500

560

15,4-19,23

18-22,5

15,8-19,75

18-23

67-83,75

76,6-95,75

470-587,5

544-680

Согласовано:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
С.А. Сидорова

Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
С.А. Сидорова
 Коргоножню Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		б		Пищевые вещества/г		у		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ж	ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 10

Завтрак

67/2017	винегрет овощной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
77/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010М	хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	105	565	605	20,72	21,24	22,13	23,93	75,22	78,30	591,13	621,53
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	560	13,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
			4 776,00	5 235,00	172,97	190,36	166,74	182,60	749,75	822,13	5 182,29	5 660,35
	Средний суточный рацион		477,5	523,5	17,30	19,04	16,57	18,26	74,98	82,21	518,23	566,94

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%

500	560	13,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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