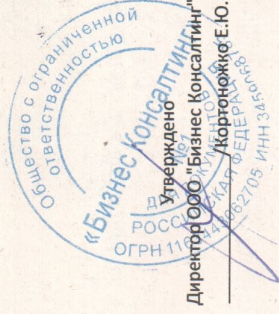




Согласовано:
Директор МКУ «Метро-Смоленский»
/ФИО [подпись] 31.08.2013



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
/Подпись [подпись] 31.08.2013

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

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.: Делли плюс 2017г. - 544с

Сборник рецептов блюд и типовых меню для образовательных организаций 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



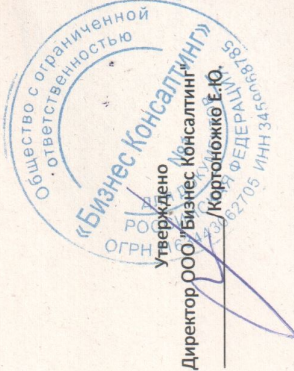
Согласовано:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.А. Короткожко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

1 неделя				1 день				Энергет. ценность
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/					
			Б	Ж	У			
по сбор.	2	3	4	5	6	7		
1								
Завтрак								
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80		
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	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	19,48	18,76	93,66	624,04		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
2й Завтрак								
п.т	Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00		
210/2017м	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5		



Согласовано:
Директор ООО «Миро-Спековской с.п.о»
ФИО А.А. Кетанич
31.08.2022



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

1 неделя

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак									
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07				52,5
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	560	19,38	18,23	79,47				569,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

2 день

2й Завтрак

389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15				63,6
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48				171,01



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

1 неделя			3 день					Энергет. ценность
№ 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)	60	0,67	0,12	2,16	13,2		
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85		
203/2017м	макароны 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	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Итого	560	18,75	16,67	71,72	489,99		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й Завтрак				
п.т	кисломолочный продукт "Ряженка"	150	4,50	3,70
208/2017м	лапшевник с творогом	150	13,00	9,00
			6,00	75,75
			30,13	258,00

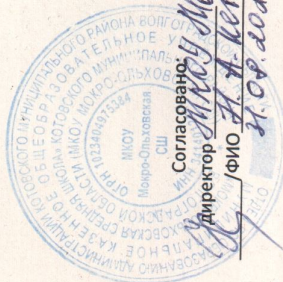


Согласовано: *А.А. Морозов*
Директор *А.А. Морозов*
ФИО *А.А. Морозов*
31.08.2023



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

1 неделя		4 день					Энергет.
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			ценность	
по сбор.			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным 170/30	200	14,70	15,40	43,77	372,48	
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	
54-2гч/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого	530	17,54	16,12	83,06	549,62	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
2й Завтрак							
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	
п.т	вареники с картофелем в сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	



Согласовано:
директор МКОУ Мещеряковской СШ
ФИО Н.А. Кетениш
20.09.2013



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

1 неделя		5 день					Энергет. ценность
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	
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	19,33	16,56	78,93	578,66	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

2й Завтрак								
п.т	МОЛОКО	150	4,40	3,80	7,20	81,00		
403/2017м	оладьи с яблоком и стученным молоком	135	9,55	9,71	54,58	343,91		

Согласовано:
 директор ООО «Микро-Смеховской СМР»
 ФИО И.И. Ковалев
 31.08.2023

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткошко Е.Ю.
 31.08.2023

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ВВЗ

2 неделя

№ рец.		Наименование блюд	Выход	6 день				Энергет. ценность
по сбор.				Пищевые вещества/г/				
1		2	3	Б	Ж	У	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	60	4,74	0,6	28,98		140,28
54-3гн/2022н		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62
		Итого	605	19,7	20,2	100,3		654,4
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

2й Завтрак

п.т	Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00
210/2017м	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5



Согласовано:
Директор А.А. Мещеряков
ФИО А.А. Мещеряков
31.08.2017



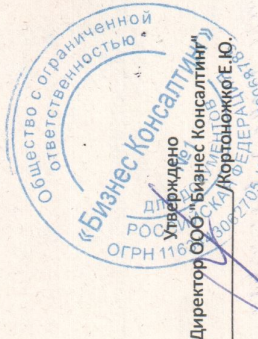
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

2 неделя			7 день					Энергет.
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/			ценность		
по сбор.			Б	Ж	У			
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		
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	560	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	470-587,5		

2й Завтрак					
389/2017м	Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15
398/2017м	блинчики с ягодной начинкой	70	2,7	3,81	31,48
					63,6
					171,01



Согласовано:
Директор *МКУ «Миро-Ольговской СШ*
ФИО *А.А. Кетенин*
31.08.2013



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

2 неделя

2 неделя							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	8 день				Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/				
			Б	Ж	У		
по сбор.							
1	2	3	4	5	6		7

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-3тн/2022н	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	560	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

2й Завтрак

п.т	кисломолочный продукт "Ряженка"	150	4,50	3,70	6,00	75,75
208/2017м	лапшевник с творогом	150	14,50	9,04	41,49	310,00



Согласовано:
Директор МКОУ «Мороз-Ольговской сссл»
ФИО *А.А. Кандица*
31.08.2013г



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОБЗ

2 неделя									
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 день			Энергет. ценность		
				Б	Ж	У			
1		2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
131/2017м		овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52		
77-2/2022/ 332/2017м		биточки , котлеты куринные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85		
171/2017м		каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70		
54-2гн/2022г		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
		Итого	560	22,270	18,130	80,480	550,21		
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й Завтрак									
389/2017м		Сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6		
п.т		вареники с картофелем в сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7		



Согласовано: *Михайлов Е.И.*
Директор *М.А. Ковалев*
И.О. *М.А. Ковалев*
31.08.2022



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях группы ОВЗ

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	10 день						Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/						
				Б	Ж	У	6	7		
1		2	3	4	5	6				
Завтрак										
67/2017		винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62			45,60	
77/4/2022		Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27			209,13	
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	
54-3гн/2022н		чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
		Итого	565	20,72	22,13	75,22			591,13	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75			470-587,5	

2й Завтрак

п.т	молоко	150	4,40	3,80	7,20			81,00
403/2017м	оладьи с яблоком и стуженным молоком	135	9,55	9,71	54,58			343,91

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО		Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
1	2	3	Б	Ж	У	7
	Итого за весь период	5610	192,686	184,080	836,650	5782,67
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	561	19,2686	18,408	83,665	578,267
2й ЗАВТРАК	Итого за весь период	0	86,150	70,560	358,180	2431,72
	Среднее значение за период	0	8,615	7,056	35,818	243,172

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
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.