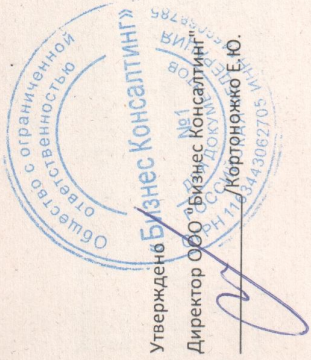




Согласовано: *Ирина Игоревна Суховская*
директор *И.И. Суховская*
05.10.2023



Утверждено: *Ирина Игоревна Суховская*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
И.И. Суховская
05.10.2023

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. Лапиной. - 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 детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета 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.



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

директор

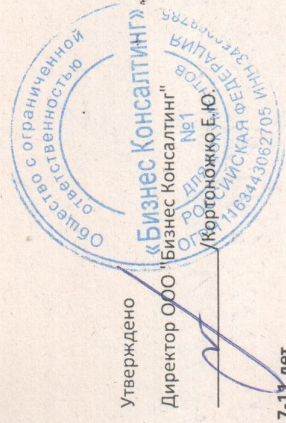
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1 день

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 ступенным	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



Согласовано: *М.А. Машерова*
директор *М.А. Машерова*
05.10.2022



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

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

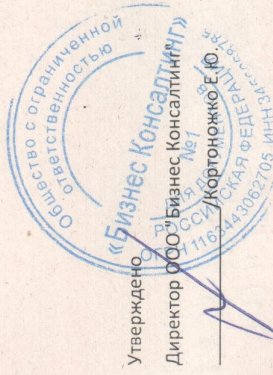
1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07		52,5
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
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



Согласовано: *М.С. Мельниченко*
директор *М.С. Мельниченко*
05.10.2022г.



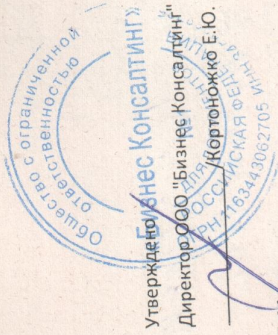
Утверждено: *М.С. Мельниченко*
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
05.10.2022г.

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

1 неделя		3 день					Энергет. ценность
№ реч. 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 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	
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	



Согласовано: *М.А. Мухомовой*
директор *М.А. Мухомовой*
05.10.2013



Утверждено: *М.А. Мухомовой*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
05.10.2013

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

1 неделя				4 день				Энергет. ценность
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			У	
				Б	Ж	5		
1		2	3	Завтрак				7
188/2017м		Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 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
54-2гн/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



Согласовано: *М.И.С.У.*
директор: *М.И.С.У.*
Меню-Специальной ссн
15.10.2023-
А.А.Иванов



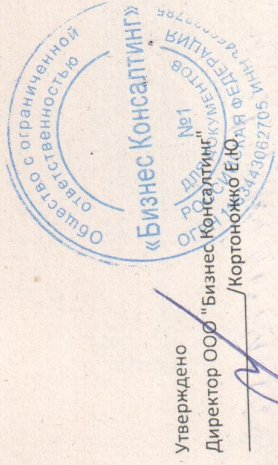
Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

10-ти дневное меню		5 день				Энергет. ценность	
1 неделя		Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			
№ реч.	по сбор.			2	3	Б	Ж
		4	5			6	
1		Завтрак					7
	52/2017м		60	0,84	3,6	4,96	55,68
	265/2017м	свекла отварная с растительным маслом	200	13,54	14,70	25,20	287,26
	701/2010м	Плов с мясом	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	389/2017М	хлеб пшеничный	200	1	0	24,62	136,48
		Сок фруктовый	510	19,33	18,80	78,93	596,32
		Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					



Согласовано: *М.О. Садыржанов*
директор *М.О. Садыржанов* 05.10.2023.



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

2 неделя		6 день					Энергет. ценность
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			У	
			Б	Ж		У	
по сбор.	2	3	4	5		6	
1			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
54-3гн/2022н	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

Согласовано
 директор *М.В. Мухоморова-Ольховская*
 05.10.2023

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

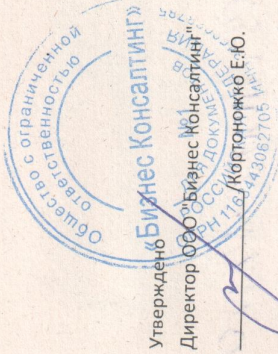
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

2 неделя

№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день				Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	
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



Согласовано: Министерство образования Республики Беларусь
директор: М.А. Мельник 05.10.2023



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

2 неделя

№ рец.	Наименование блюд	Выход	8 день				Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/				
1	2	3	Б	Ж	У	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 мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76		176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00		233,70
54-3гн/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	22,69	20,24	84,68		611,40
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5



Согласовано: Мухоморова-Ольговская
директор М.Х. Мухоморова
05.10.2023.



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Мухоморова Е.Ю.

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

2 неделя		9 день						
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность	
1	2	3	4	Б	Ж	У	5	6
Завтрак								
182/2022м		Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62		270,25
399/2017м		блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29		140,50
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47,00
54-2гн/2022н		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14
		Итого	650	16,180	16,470	93,200		587,89
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5

Согласовано:
 директор *Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Новоуральска»*
05.10.2023

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

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

2 неделя

№ рец.		Наименование блюд	Выход	10 день						Энергет. ценность
по сбор.				Пищевые вещества/г/						
1	2			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6			7	
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	
54-3гч/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	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ										
		ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
1		2	3	Б	Ж	У				7
		Итого за весь период	5680	189,616	185,960	839,210				5821,45
ЗАВТРАК		Среднее значение за период	568	18,9616	18,596	83,921				582,145
				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75				470-587,5

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/Сборник технических нормативов. ФФУ НЦЗД 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 рецептур 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.