

Согласовано:
директор



М.В. Котлянская
Директор



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Р. Кортонюк Е.Ю.

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

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

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

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

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".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль, морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано: М.В. Коротко
Директор М.В. Коротко



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

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

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

иселя 1/ день 1

завтрак	каша молочная Дружба	150	180	6,75	8,1	7,35	8,82	28,6	34,32	207,55	249,06	31
399/2017м	блинчики со ступенным молоком	70	70	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	15
	Итого	550	590	15,09	17,21	10,08	11,79	98,53	109,59	560,84	628,95	96,10

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

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: Михайлов С.И.
 директор МБОУ "Богородицкая СШ"
Михайлов С.И.
МБОУ "Богородицкая СШ"

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

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

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

неделя 1/ день 3

завтрак												
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком ступенным	170	200	14,73	16,69	14,66	16,61	41,4	46,92	357	404,6	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	16
	Итого	510	550	18,54	21,27	23,03	25,22	77,93	88,79	593,32	667,52	96,10
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: *М.Ю. Кортоножко*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
											7-11 лет	
1	2	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 5												
завтрак												
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	40
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	15
	Итого	600	640	21,562	23,412	24,296	25,516	88,944	100,834	658,2	724,16	96,10
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 "ШКОЛЫ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ЦСШ"
"КОЛЫШКИНА" СШ



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	
1	2	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 2/ день 6

завтрак												
174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	180	7,09	8,5	7,4	8,88	30,1	36,11	215,36	258,36	32
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	50	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20
389/2017м	сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	4,1
	Итого	500	540	15,83	18,01	16,58	18,3	83,41	94,76	548,88	618,48	96,10
	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

М.В.В. Витковский СМ
М.В.В. Витковский М.В.



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

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Цена руб	
				Б		Ж		У			ккал
		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 7											
завтрак											
209/2017м	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	63,00	63,00	20
289/2017м	рагу с птицей	200	250	10,4	13	10,27	12,84	25,2	234	293,56	45
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	106,4	5,1
п.т.	пряник	30	30	1,8	1,8	4,3	4,3	16	109	109	10
54-3ггн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	43,52	43,52	16
	Итого	500	560	19,89	23,26	19,89	22,7	68,08	79,42	529,32	96,10
	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: *М.Ю. Коромылова С.И.*
 директор *М.Ю. Коромылова С.И.*
М.Ю. Коромылова С.И.

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
М.Ю. Коромылова С.И.
 Коромылова Е.Ю.

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

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

неделя 2/ день 8

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	16
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,08	79,8	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	15
	Итого	560	600	20,652	20,972	24,466	24,506	77,524	78,204	605,9	610,62	96,1
	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 *А.А.Александров*
Александров А.А.

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюдо	вес блюда						Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		ккал				
		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	7-11 лет	12-18 лет			
неделя 2/ день 9																
завтрак																
133/2017м	консервированные овощи, закусовые, отварные (кукуруза)	60	100	1,2	2	0,2	0,33	6,1	10,16	31,3	52,16	16				
265/2017м	плов с мясом	200	250	15,3	19,1	14,7	18,4	38,6	48,3	348	435,4	40				
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	20				
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	5,1				
389/2017м	сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	15				
	Итого	560	660	19,44	24,81	15,78	19,85	83,18	102,28	555,82	690,68	96,1				
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: *Ирина Владимировна СШ*
директор *Ирина Владимировна СШ*
«Колышанская СШ»

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блока		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Цена руб
				Б		Ж		У		ккал		
		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	
1	2											
неделя 2/ день 10												
завтрак												
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	90	100	12,7	14,11	8,9	9,88	6,3	7,5	156,1	175,36	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6	20
п.т	вафли	30	30	0,8	0,8	1	1	23,2	23,2	106,2	106,2	5
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	15
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	4,1
	Итого	550	640	21,836	25,046	21,128	24,018	79,18	90,52	604,8	694,56	96,10
	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	
	Всего за 10 дней	5440	5950	192,9	216,03	199,12	216,33	814,028	912,968	5844,16	6499,53	
	Средний суточный рацион	544	595	19,29	21,603	19,912	21,633	81,4028	91,2968	584,416	649,953	

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Секухин 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".