

Согласовано:

Директор _____

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11 класса (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета 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 изданий 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 №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 макроэлементов.

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

Согласовано:
директор _____



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

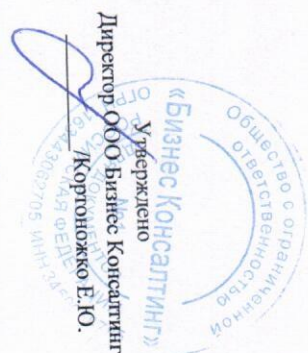
№ рел. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

Неделя I / день I Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	250	9,77	12,83	38,25	307,55	35
п.т	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	22,1
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4тн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
	Итого	620	19,75	19,69	93,04	631,09	96,1

Согласовано:
директор _____



Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б	Ж	У			
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

47/2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	44,1
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	17
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
ТТК 77-12	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	76	10
	Итого	620	23,23	25,68	94,02	700,14	96,1

Согласовано:
директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

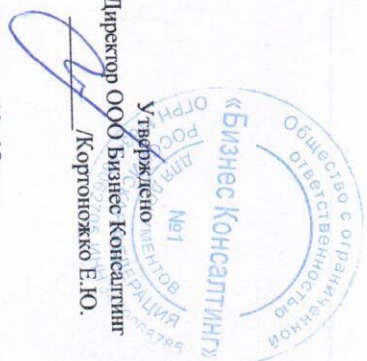
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

Неделя I/ день 3 Среда

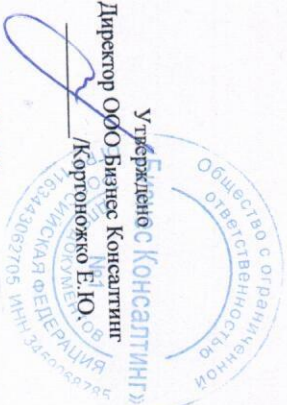
Завтрак

101/2004г	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54	111	20
ТК 77-6/2023	котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,30	6,10	5,90	116,00	39,1
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	8,3	7,56	42	269,24	17
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
54-45гн/2022г	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
Итого		620,0	23,6	18,8	89,0	619,8	96,1



Согласовано:
директор _____

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



№ респ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
1	2							

Неделя 1/ день 4 Четверг
Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74	35,1
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-23гн/2022н	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	16
Итого		570	19,4	16,1	65,1	483,4	96,1

Согласовано:
директор _____



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

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

Неслеги 1/ день 5 Пятница

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	57,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,16	116,90	5
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	14
	Итого	550,0	21,4	19,5	83,8	599,2	96,1

Согласовано:
директор _____

Утверждено №1
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



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

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

18/2017м	каша молочная жидкая пшеничная, с маслом	250	9,75	11,97	40,97	310,61	37
3/2017м	бублик с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4тн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
Итого		610	18,44	21,85	82,7	604,50	96,1

Согласовано:
директор _____

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



№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

Неслея 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	20
291/2017м	чай из травы	230	19,42	15,04	32,96	344,88	61,1
ТТК 77-12	напиток витаминизированный "Витопшк"а	200	0	0	19	76	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	570	24,27	20,44	79,744	600,1	96,1

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	20
ТК 77-2/2022н	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,1
332/2017м							
127/2017м	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,71	31,91	208	16
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
		200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
54-45м/2022н	чай каркаде						
		640	26,62	23,7	83,96	660,42	96,1
	Итого						

Согласовано:
директор _____

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



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

ТТК 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37	55,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,16	116,90	5
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	16
	Итого	550	17,4	15,3	98,6	604,3	96,1

Согласовано:
директор _____

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



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
1	2							

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,80	36,83	20
ТТК 77-5/54-3с/ 2022м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	39,1
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	17
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	640	23,54	20,74	87,72	632,53	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 620,00	202,13	188,63	803,90	5 738,61	
	Среднее показание за завтрак	562	20,21	18,86	80,39	573,86	
	Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %	22,46		20,50	20,99	21,10	
	подготовлено в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту	90,00		92,00	383,00	2720,00	
	Среднее показание						
	Распределение ЭЦ						
	Завтрак				21,10	20-25%	