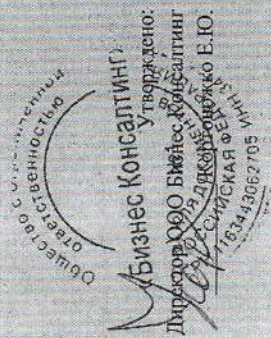




23.10.2023



Перспективное меню

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

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.

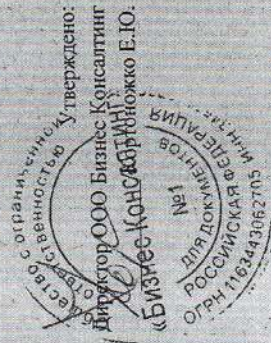
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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".



Согласовано:
Директор



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

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	цена руб.	вес блока		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2									

Неделя 1 / день 1

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35	200	250	7.82	9.77	10.26	12.83	35.40	44.55	265.22	331.55
п.т	кондитерское изделие	25.68	30	30	4.83	4.83	4.96	4.96	13.11	13.11	116.40	116.40
701/2010м	хлеб пшеничный	4.8	30	40	2.36	3.15	0.30	0.40	14.97	19.33	70.14	93.52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	47.00	47.00
54-7ти/2022м	чай с молоком	10	200	200	1.6	1.6	1.1	1.1	12.58	12.55	66.62	66.62
Итого		90.48	560	620	17.01	19.75	17.02	19.69	85.86	99.04	565.38	655.09
Норма завтрака по СанПин 20% ± 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

гласовно:
ректор

Бизнес Консалтинг
г. Москва, ул. Карпово 20
Тел: 163443062705

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена		Питательные вещества/						Энергет. ценность	
		руб	вес блока	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
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

Неделя 1/ день 2

		Завтрак										
		16	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,85	12,8	21,33
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)			100,00	11,90	11,90	14,40	14,40	7,89	7,89	208,76	208,76
24/6/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	42,68	100,00	100,00								
203/2017м	макароны отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-2гги/2022г	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	90,48	540	620	20,56	22,83	19,70	20,84	68,34	80,78	530,82	602,09
	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 горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность 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
1	2									

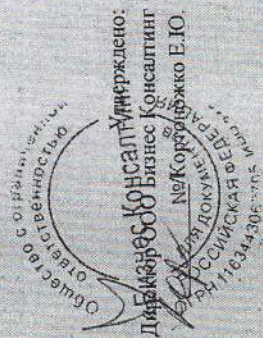
Итого 1/день 3

Завтрак

101/2004.л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
ГТК 77-6/2021	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	37,68	100	100	9,3	9,30	6,10	6,10	5,90	5,90	116,00	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	17	150	180	6,92	8,3	6,3	7,56	35	42	224,38	269,24
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
382/2017м	чай каркаде	15	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	90,48	540,0	620,0	20,4	23,6	15,6	18,8	71,8	89,0	507,6	619,8
	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



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

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

Цели 1/ день 4

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	54,68	170	200	11,77	13,84	12,93	15,21	40,86	48,07	326,89	384,57
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56	109	109
	Итого	90,48	500	540	18,6	21,5	16,1	18,5	83,2	94,8	553,0	634,1
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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

Совано
стор
МКО
«Винная
СПИ

«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
г. Москва, ул. Котловская, д. 10
Тел: 8 (495) 116-3443

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
				Б			Ж			У		ккал
				7-11 лет	12-18 лет	19-30 лет	7-11 лет	12-18 лет	19-30 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	19-30 лет	7-11 лет	12-18 лет	19-30 лет	7-11 лет	12-18 лет	19-30 лет	

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной	56,68	200,00	200,00	16,80	16,80	18,60	35,30	35,30	375,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	14,97	19,33	93,52
54-3-гн/2022г	чай с сахаром и лимоном	14	200	200	0,3	0,3	0	10,58	10,58	43,52
	Итого	90,48	530,0	540,0	19,9	20,7	19,3	70,7	75,0	559,8
	Норма завтрака по СанПин	209± 25%, ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	76-95,75	470-587,5
							18-23			544-680

Согласовано: _____
Директор _____

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

Неделя 2/ день 6

	Завтрак										с.с	
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	37	200	250	6,11	7,64	9,58	11,98	33,88	42,36	246,18	307,78
209/2017м	яйцо вареное	23,68	40		5,08	5,08	4,60	4,60	0,28		63,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-7гн/2022гн	чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62
Итого		90,48	570	630	15,55	17,87	15,98	18,48	71,51	84,32	492,94	577,92
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	76,6-85,75	470-587,5	544-680



Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
С.А. ДОКУМЕНТО ОДОБРИТЕЛЬНО
1344306770

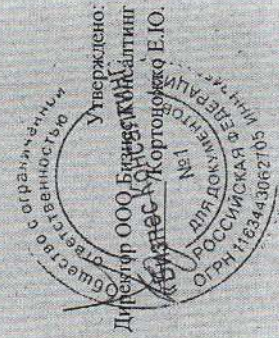
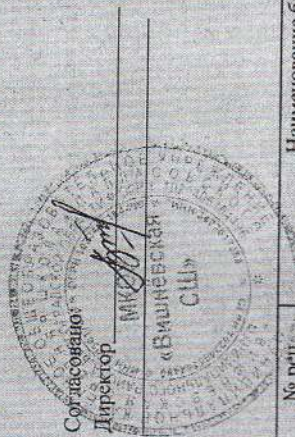
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рейс по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность 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

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	16	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
246/2017м	гуляш из отаженного мяса говядины	42,68	100,00	100,00	11,90	11,90	14,40	14,40	7,89	7,89	208,76	208,76
203/2017м	макаронные отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-2тн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
	Итого	90,48	540	620	20,56	22,83	19,7	20,84	68,34	80,78	530,82	602,09
	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

Завтрак



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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	цена		вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		руб	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
1	2										

Неделя 2/ день 8

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	цена		вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		руб	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
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	18		60	100						
11К/17-	котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом	38,68		100/20	100/20						
332/2017м	картофель отварной в молоке	14		150	180						
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8		30	40						
54-45гн/2022н	чай каркаде	15		200	200						
	Итого	90,48		560	640						
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	550						

Завтрак

№ рецептур по сбор.	Наименование блюд	цена		вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		руб	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
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	18		60	100						
11К/17-	котлеты куриные п./ф. высокой степени готовности, с соусом	38,68		100/20	100/20						
332/2017м	картофель отварной в молоке	14		150	180						
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8		30	40						
54-45гн/2022н	чай каркаде	15		200	200						
	Итого	90,48		560	640						
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	550						

Согласовано: МКОУ
Директор «Вышневолоцкой

Общество с ограниченной ответственностью
"Бизнес Консалтинг"
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Иванов Александр Александрович
Российская Федерация
г. Москва

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Э	7-11 лет	12-18 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		
Неделя 2/ день 9												
Завтрак												
188/2017м	залежанка рисовая с творогом с молоком сгущенным	54,68	170	200	11,77	13,84	12,93	15,21	40,86	48,07	326,89	384,57
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56	109	109
	Итого	90,48	500	540	18,6	21,5	16,1	18,5	83,2	94,8	553,0	634,1
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб.	вес блока		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 10

Завтрак

13/1/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,70	2,83	0,10	0,16	3,50	5,80	22,10	36,83
24/3/2017м												
54-3сс/2022н	сосиски отварные с соусом красным 60\30	39	90	90	7,16	7,16	12,87	12,87	6,64	68,4	236,07	236,07
203/2017м	макаронны отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
70/1/2017м	хлеб пшеничный	4,8	40	40	3,15	3,15	0,40	0,40	19,33	19,33	93,52	93,52
	Итого	90,8	540	610	17,91	20,12	18,27	19,31	82,07	90,92	629,49	683,58
	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		5380,00	5980,00	193,35	217,23	177,91	198,12	755,91	873,29	5465,19	6229,05
	Средний суточный рацион		538	598	19,34	21,72	17,79	19,81	75,59	87,33	546,52	622,91

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972391

Владелец Наумова Нургуль Сарсембаевна

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024