



Перспективное

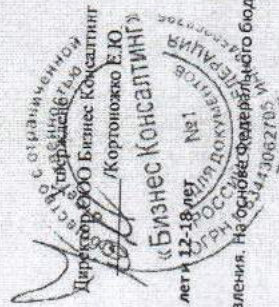
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет 12-18 лет №1
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета учреждения науки
"Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

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".





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 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	7-11 лет	12-18 лет
1	2				Б	Ж	У					

Завтрак

18/2/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35	200	250	7,82	9,77	10,26	12,83	35,40	44,25	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
	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
	чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62
54-4тн/2022н	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%-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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



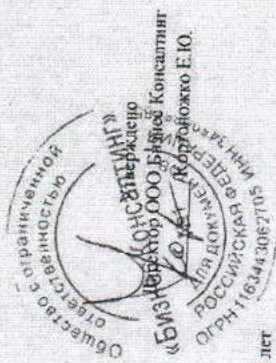
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реп. по сбор	Наименование блюда	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	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Неделя 1/день 2

Завтрак

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 отварного мяса говядина	42,68	100.00	100.00	11.90	11.90	14.40	14.40	7.89	7.89	208.76	208.76
203/2017м	макарон 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
54-2гн/2022и	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



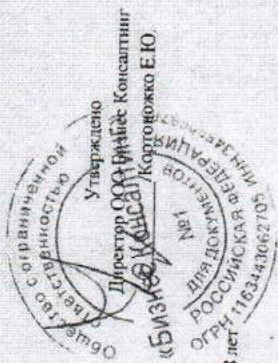
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блока	цена руб.	вес блока		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Часть I / день 3

Завтрак

101/2004.г	икра кабачковая консервированная	16	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	87	111
ТТК 77-62023	котлеты мясокостные 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 скарале	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



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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества				Энергет. ценность	
			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				Б	Ж	У		ккал	

Неделя 1/ день 4

Завтрак

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом с молоком	54,68	170	200	11,77	13,84	12,93	15,21	40,86	48,07
338/2017м	Суп с курицей	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80
701/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33
382/2017м	Хлеб пшеничный	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56
	Итого	90,48	590	540	18,6	21,5	16,1	18,5	83,2	94,8
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%		590	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

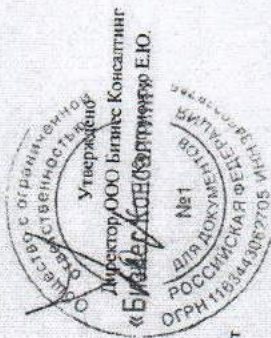


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			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											
Неделя 1/ день 5												

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной	56,68	200,00	200,00	16,80	16,80	18,60	18,60	35,30	35,30	375,80	375,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-3гн/2022г	чай с сахаром и лимоном	14	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	90,48	530,0	540,0	19,9	20,7	19,3	19,4	70,7	75,0	536,5	559,8
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



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

№ п/п 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

Итого 2/день 6

Завтрак

18/1/2017м	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
20/9/2017м	яйцо вареное	23,68	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
70/1/2010м	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
54-4ти/2022и	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	76,6-95,75	470-587,5	544-680



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

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	цена руб	вес блока		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	7-11 лет	12-18 лет

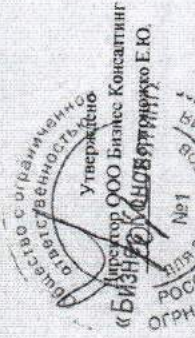
Неделя 2/ день 7

Завтрак

Дата	Наименование блюд	цена руб	вес блока		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	7-11 лет	12-18 лет
70/7/2017м	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
24/6/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	42.68	100.00	100.00	11.90	14.40	14.40	14.40	7.89	7.89	208.76	208.76
20/3/2017м	макаронные отварные с маслом	17	150	180	5.40	6.48	4.90	5.88	32.80	39.35	196.80	236.16
54-2г/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0.2	0.2	0	0	10.38	10.38	42.32	42.32
70/2010м	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 2.09/25% ± 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



Утверждено
директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

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

№ п/п	Наименование блока	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	
			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
	2									

Завтрак

№ п/п	Наименование блока	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность	
			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	0,88	1,48	3,6	6,01	8,26	55,68
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п.ф. высокой степени	38,68	100/20	100/20	16,43	16,43	10,50	10,50	17,28	236,02
332/2017м	готовности, с соусом									
127/2017м	картофель отварной в мюлке	14	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33
54-45ты/2022н	чай каркаде	15	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18
	Итого	90,48	560	640	24,33	26,62	20,08	23,7	70,99	83,96
	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



Утверждено
Директор ООО Интес Консалтинг
«Бизнес-Консалтинг»
Кортенов Е.Ю.

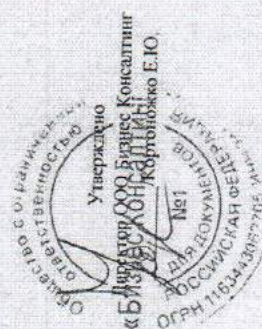
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет										
№ реч. по собор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
1	2									

Неделя 2/ день 9

Неделя 2/ день 9

Завтрак

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



Неделя 2/ день 10

Завтрак

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972391

Владелец Наумова Нургуль Сарсембаевна

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024