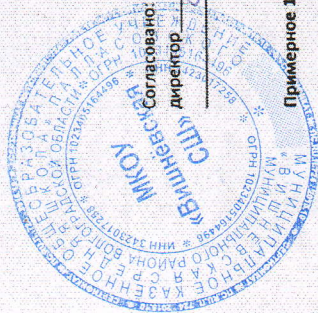
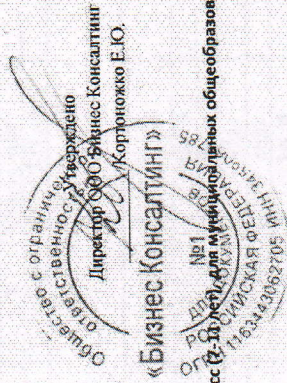




Перспективное

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4 класс (2-10 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 бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с

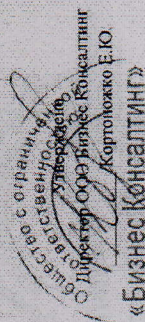
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти 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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

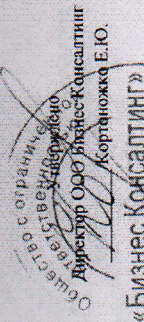


«Бизнес Консалтинг»

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

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	35
п.т.	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	22,1
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
	Итого	560	17,01	17,02	79,83	541,38	96,1

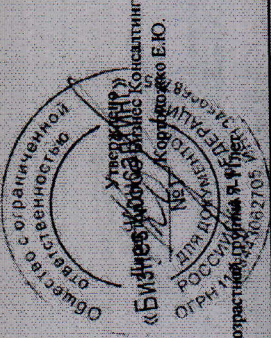


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием по здоровью возрастной группы 7-11 лет

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

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	44,1
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	17
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
ТТК 77-12	напиток витаминизированный "Витюшка"	200	0	0	19	76	10
Итого		540	20,68	22,60	79,73	603,12	96,1

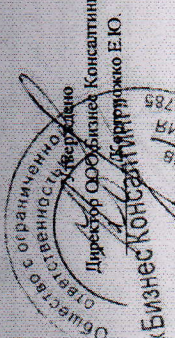


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет									
№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		
				Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	цена руб

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

101/2004д	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мясные из п/ф	100	9,3	6,10	5,90	116,00	39,1
171/2017м	каша рисовая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38	17
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-45тн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	540,0	20,4	15,6	71,8	507,6	96,1



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет									
№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		
				Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	цена руб

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	170	8,99	7,07	46,02	283,67	55,1
54-5с/2022н	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
338/2017м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
701/2010м	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	16
54-23тн/2022н	Итого	500	15,6	10,7	82,1	487,3	96,1

Согласовано
Директор
«Вишне́вская СШ»
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес-Консалтинг Торговой Компании» Е.Ю.
Директор
Утверждено

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/100г				Энергет. ценность		цена руб
			Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

77-9/2022г	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80			57,1
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			20
701/2010г	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14			5
54-3гн/2022г	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52			14
	Итого	530,0	19,9	19,3	74,7	552,5			96,1

Согласовано
Директор
«Вишне́вская СШ»
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес-Консалтинг Торговой Компании» Е.Ю.
Директор
Утверждено

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/100г				Энергет. ценность		цена руб
			Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

181/2017г	каша молочная жидкая пшеничная с маслом	200	7,80	9,58	27,12	225,90			37
320/17г	бублик с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27			25,1
338/2017г	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00			20
54-4гн/2022г	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62			14
	Итого	560	16,49	19,46	68,85	519,79			96,1

Согласовано:
 директор ООО «Витневская СШ»
 «Витневская СШ»
 Общество с ограниченной ответственностью «Витневская СШ»
 для документального подтверждения
 № 10/2017м
 10-ти дневное меню по здоровью

№ рец 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	7-11 лет	7-11 лет	
1	2							

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	13,08	28,66	299,92	61,1
ТТК 77-12	напиток витаминизированный "Витюшка"	200	0	0	19	76	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	500	21,06	16,48	72,06	520,86	96,1

Согласовано:
 директор ООО «Витневская СШ»
 «Витневская СШ»
 Общество с ограниченной ответственностью «Витневская СШ»
 для документального подтверждения
 № 10/2017м
 10-ти дневное меню по здоровью

№ рец 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	7-11 лет	7-11 лет	
1	2							

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20
ТТК 77-2/2022н	котлеты куриные п.ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,1
332/2017м		150	4,5	5,6	26,6	173,7	16
127/2017м	картофель отварной в молоке	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
701/2010м	хлеб пшеничный	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
54-45тн/2022н	чай каркаде	560	24,33	20,08	70,99	565,62	96,1
	Итого						

Согласовано
директор
И.В. Кошечкина
«Воскресенская»
СШ»

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастная группа 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Питательные вещества/г				цена руб
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность/ккал	
1	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак
Неделя 2/ день 9 Четверг

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	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
382/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	16
	Итого	530	15,8	15,1	89,4	557,5	96,1

Согласовано
директор
И.В. Кошечкина
СШ»

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастная группа 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Питательные вещества/г				цена руб
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность/ккал	
1	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак
Неделя 2/ день 10 Пятница

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	20
ТТК 77-5/54-3с/	2022м						
203/2017м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	39,1
54-1хм/2022м	макарон отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	17
701/2010м	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
	Итого	560	20,54	19,60	74,51	555,06	96,1
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5380,00	191,71	175,90	763,91	5410,71	
	Среднее показание за завтрак	538	19,17	17,59	76,39	541,07	
	Выполнение СанПиН 2.3.2.4.3590-20 в %		24,90	22,27	22,80	23,02	

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по прогнозу	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ	Завтрак		Норма	23,02 20-25%

Согласовано
директор
И.В. Кошечкина
«Воскресенская»
СШ»

Согласовано
директор
И.В. Кошечкина
«Воскресенская»
СШ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972391

Владелец Наумова Нургуль Сарсембаевна

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024