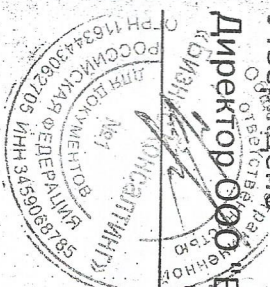


директор И.В. Воронцов О.С.

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



## Перспективное

### 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием

#### обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана. - М.: ДеЛи принт, 2017г. - 544с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаемого учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

*Синдрог*  
*Витусов*

Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком гущеным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	40	3,12	0,40	19,28	93,44
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>15,47</b>	<b>14,90</b>	<b>96,56</b>	<b>583,18</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано: *М.А. Вильямс*  
 директор

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

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

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

Неделя 1 / день 2  
*Вильямс М.А.*

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	гуляш из мяса птицы	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3ГН\2022Н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>22,12</b>	<b>19,40</b>	<b>78,72</b>	<b>577,04</b>

Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано: *М.В. Витюков*  
 директор *М.В. Витюков 05*

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающегося возрастной группы 7-11 лет**

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

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

*неделя 1/ день 3*

**Завтрак**

71\70\2017м (помидор)	овощи по сезону в нарезке	60	0,66	0,6	2,28	13,2
54-3м\2022н	голубцы ленивые	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
<b>Итого</b>		<b>550,00</b>	<b>20,72</b>	<b>19,83</b>	<b>78,96</b>	<b>573,13</b>
Норма завтрака по СанПин 20%-2		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:

Директор

*Ирина Владимировна Савва*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/100г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

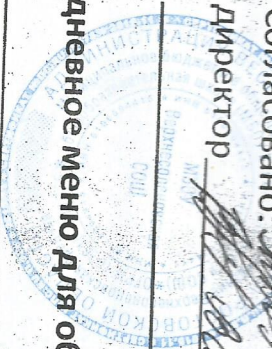
Неделя 1/ день 4  
*Владимир Мов*

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
Итого		550	16,19	15,8	70,59	490,42
Норма завтрака по СанПин 20%- 2		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано: *[Подпись]*  
 Директор *[Подпись]*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*[Подпись]*  
 Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

Неделя 1/ день 5  
*Вм. Мер.*

**Завтрак**

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
71\70\2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6
291\2017М	Плов из птицы	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	510	19,95	16,35	81,05	551,80
	Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:

Директор

*[Handwritten signature]*

Утверждено

Директор

*[Handwritten signature]*  
"Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2 / день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	6,8	10,2	29,8	238,2
399\2017M	блинчики с молоком густенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010M	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2ГН\2022Н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	620	15,2	16,0	91,7	572,7
	Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:

Директор

*В.И. Шимшишев*  
*В.И. Шимшишев*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
<b>Неделя 2/ день 7</b>						
<i>Вм. а.н.р.</i>						
52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
295\2017м	котлеты рубленые из кур	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-Эгн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	530,00	20,76	19,73	79,76	579,37
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак



Согласовано:

Директор

*[Signature]*

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*[Signature]*  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с бесплатным питанием обучающимся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 2 / день 8						

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	580	17,98	19,23	74,62	539,41

Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------




Согласовано:

Директор

  
Иванов И.И.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 2 / день 9						

Завтрак

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,40	12,50	44,40	324,10
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>15,54</b>	<b>16,94</b>	<b>83,69</b>	<b>550,88</b>
Норма завтрака по СанПин 20%-2		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:

Директор

*Ирина Александровна*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131\2017м	консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1
289\2017м	рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,00</b>	<b>16,30</b>	<b>80,02</b>	<b>543,48</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 560,00</b>	<b>182,94</b>	<b>174,46</b>	<b>815,64</b>	<b>5 561,45</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>556</b>	<b>18,29</b>	<b>17,45</b>	<b>81,56</b>	<b>556,15</b>

Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------



- урник рецептур 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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2017. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли 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".