



Согласовано
Директор
С.И. Маркова



Утверждено
Директор ООО
31.08.2018

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. Лапиной. - 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 плюс 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 учебного 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 горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 День					Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/					
			Б	Ж	У	6	7	
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50		247,80	
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	70	5,08	4,78	19,29		140,50	
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		118,6	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80		47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
	Итого	600	19,48	18,76	93,66		624,04	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	

1 неделя

Завтрак



Согласовано
 Директор *И.С. Дилковский*
 12.08.2022



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
И.С. Дилковский

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

2 ДЕНЬ

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07			52,5	
77/1/2022/54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9			156,9	
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98			157,50	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
54-1хв/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03			132,8	
	Итого	560	19,38	18,23	79,47			569,84	
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	



Согласовано: *С. М. Малбеков*
 директор: *С. М. Малбеков*



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
31.08.2023

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

3 День

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16			13,2	
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80			196,80	
54-3н/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	560	18,75	16,67	71,72			489,99	
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Мортонжо Е. Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

4 день

№ рец.	по сбор.	I неделя	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б	Ж	У	6	7	7		
		1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак												
188/2017м			Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым 170/30	200	14,70	15,40	43,77					372,48
338/2017м			фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80					47,00
701/2010м			хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49					70,14
54-2гн/2022н			чай с сахаром	200	0,07	0,02	15					60
			Итого	530	17,54	16,12	83,06					549,62
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75					470-587,5



Согласовано: *Е. Н. Наумова*
 Директор: *Е. Н. Наумова*



Утверждено: *31.08.2018*
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»: *Каргинович Е.Ю.*

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	5 День						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96			55,68	
294/2017м	Плов с птицей	200	13,54	12,46	25,20			269,60	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15			116,90	
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62			136,48	
	Итого	510	19,33	16,56	78,93			578,66	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	



Согласовано
 Директор
С.М. Маркевич
 2022.08.31



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортонович Е.Ю.
 31.08.2022

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	6 день						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак									
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50			233,34	
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80			171,80	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32			93,52	
54-3гн/2022ч	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2			62	
	Итого	585	18,1	20,0	90,6			607,7	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	



Е.Н. Мадлев



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	7 день					Энергет. ценность
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16		13,2	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17		180,62	
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80		196,80	
54-1хв/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03		132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	
	Итого	560	17,41	18,56	88,65		593,56	
	Норма завтрака по СанПиН 20%/ 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	9 День						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92			38,52	
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07			147,85	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00			233,70	
54-2н/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15			60	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49			70,14	
	Итого	560	22,270	18,130	80,480			550,21	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	

