



Согласовано
директор

Е.В. Лапина
05.10.2022



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Е.Ю. Кортоножко

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 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 бюджетного 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.

Согласовано:

директор

Ирина Е. М. Маврова
05.10.2017г

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

1 неделя		1 день					
№ рец.	по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
181/2017м		каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	40,62	309,24
399/2017м		блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
382/2017м		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Итого	650	21,37	21,19	101,78	685,48
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано:
директор *[Handwritten Signature]*
СШ



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
[Handwritten Signature]
Кортоножка Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	2 день Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
47/2017 м	капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	87,5
77/1/2022 /54-Зсс/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
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	600	20,06	20,23	82,85	604,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано
 директор *И.И. Довбева*
 25.10.2022



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.
 25.10.2022

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22
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	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	620	20,78	16,95	82,82	545,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано
директор *В. П. Малавеева*
В. П. Малавеева

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет



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

1 неделя			4 день			
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 200/50	250	18,37	19,25	54,71	465,60
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	580	21,21	19,97	94,00	642,74
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано
директор

И.И. Матвеева
05.10.2017



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	1 неделя	Наименование блюд	Выход	5 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
1	2	3	Б	Ж	У	7	
4	5	6	Завтрак				
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	
265/2017м	Плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	
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	550	19,89	21,20	82,24	633,44	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67
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/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	635	20,0	22,5	98,2	666,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано:
 директор *Е. И. Мазвеева*
 05.10.2022 г.



Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.
 05.10.2022 г.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

2 неделя		7 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22
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	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/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	600	17,87	18,64	90,09	602,36
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
директор

Ирина Владимировна
05.10.2022

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

Общество с ограниченной ответственностью
"Бизнес Консалтинг"
ИНН 43062705 ИИН 3453088

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	8 день			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	630	24,76	20,84	90,01	646,04
-	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680



Согласовано
 директор *И.И. Матвеева*
 05.10.2022



«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.
 05.10.2022

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

2 неделя		9 день				
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
	Итого	720	19,880	19,410	111,510	702,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
директор

Ирина В. Савина
Ирина В. Савина

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

Общество с ограниченной
ответственностью
ООО "Бизнес Консалтинг"
ИНН 34/0500000000
ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	605	21,24	23,93	78,30	621,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	6190	207,010	204,900	911,840	6350,36
ЗАВТРАК	Среднее значение за период	619	20,701	20,49	91,184	635,036
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.