



Врученному
Заведующему
Слободы



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим двухразовым питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях возрастной группы

Перспективное
лет и 12-18 лет

7-11

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.:Дели плюс, 2017. - 544с.

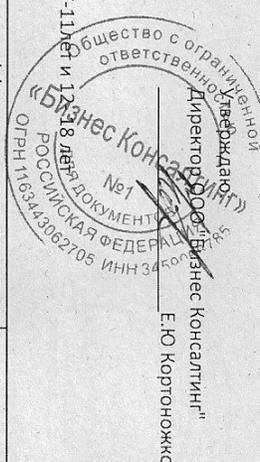
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

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".



Согласовано:
 Директор *В.В. Давыдов*
 Руководитель *В.В. Давыдов*



Уведомлено:
 Директор *Е.Ю. Кортоножко*
 Руководитель *Е.Ю. Кортоножко*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рсц. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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 1/ день 1

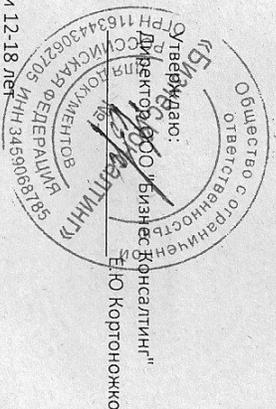
Завтрак												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	16	150	200	6,15	8,25	6,30	8,40	22,68	30,25	193,50	258,34
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2ГН/2022Н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	10,7	12,8	7,2	9,3	67,01	74,58	399,72	464,56

Обед												
54-1с/2022Н	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
54-1ХН/2022Н	Компот из сухофруктов	6	180	180	0,45	0,45	0	0	17,82	17,82	72,9	72,9
3/2017м	Бутерброд с сыром	16	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Итого	82,25	480	530	12,22	12,89	14,1	15,09	64,18	65,93	433,29	452,29



Согласовано:
 09
 Директор:
 М.И.Ф. Базарова

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	

Неделя 1/ День 2

Завтрак

77-3/2022	Котлеты Домашние из п/ф	24	100	100	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	10	130	150	4,68	5,4	2,24	4,9	28,42	32,8	170,56	196,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-2н/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		480	500	17,15	17,871	15,89	18,55	70,12	74,50	510,40	536,64

Обед

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	10	60	60	1,63	1,63	2,82	2,82	8,72	8,72	67	67
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
54-5хн/2022н	Компот из свежих фруктов	6	180	180	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Итого	82,25	510	560	11,54	12,89	9,44	10,88	72,07	76,69	419,62	456,22



Согласовано:
 Директор
С.В. Фролова
 Фролова С.В.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возвратной группы 7-11 лет

Утверждаю:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Е.Ю. Кортоножко

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

183/2017м	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	16	150	200	6,18	8,25	6,11	8,15	24,50	32,08	176,00	234,67
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-2н/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500,0	550,0	10,7	12,8	7,0	9,1	68,9	76,4	382,2	440,9

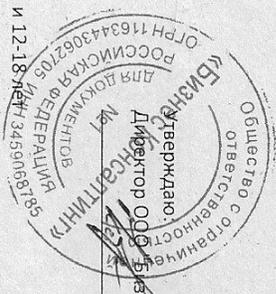
Обед

101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	10	200	250	2,9	3,6	4,0	5,0	10,1	12,7	88,27	110,3
699/2004л	Напиток лимонный	6	180	180	0,178	0,178	0,018	0,018	21,78	21,78	83,7	83,7
3/2017м	Бутерброд с сыром	16	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Итого	82,25	480	530	12,00	12,72	12,868	13,878	71,1	73,6	444,2	466,3



Согласовано: *О.С.*
 директор *Ольга Владимировна Сидорова*

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



Директор ООО "Бизнес-Гарантия"
 Е.Ю. Кортоножко

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал	

Неделя 1/ День 4

Завтрак

77-1/2022	Котлета рыбная из п/ф	24	100	100	11,3	11,3	9,99	9,99	7,9	7,9	166,71	166,71
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	130	150	3,2	3,7	4,16	4,8	31,63	36,5	176,36	203,5
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-2/гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
Итого			480	500	18,65	19,15	14,65	15,29	74,06	78,93	502,29	529,43

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	10	60	60	0,84	0,84	3,6	3,6	4,96	4,96	55,68	55,68
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	10	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	6	180	180	0,45	0,45	0	0	17,82	17,82	72,9	72,9
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
Итого		82,25	510	560	7,56	7,92	7,65	8,15	71,23	75,7	383,95	407,77



Согласовано:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-12 лет



Одобрено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Е.Ю. Кортоножко

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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		

Неделя 2/ День 7

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	16	150	200	5,47	7,30	7,47	9,97	20,16	26,88	169,84	226,45
701/2010 м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2тн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		500	550	10,02	11,85	8,37	10,87	64,49	71,21	376,06	432,67

Обед

54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем	10	200	250	1,44	1,8	6,93	8,66	3,75	4,69	83,13	103,9
699/2004л	Напиток лимонный	6	180	180	0,178	0,178	0,018	0,018	21,78	21,78	83,7	83,7
3/2017м	Бутерброд с сыром	16	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Итого	82,25	480	530	10,548	10,908	15,768	17,498	64,7	65,6	439,1	459,8



Согласовано: *[Signature]*
 Директор ИСТИ *[Signature]*
 И. А. Вязрова

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет



Е.Ю Коргоножко

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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 8

Завтрак												
77-4/2022	Котлеты печеночные из п/ф	24	100	100	9,85	9,85	11,97	11,97	10,27	10,27	188,21	188,21
310/2017м	Картофель отварной	10	130	150	2,6	3	0,52	0,6	20,54	23,7	97,24	112,2
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-2/гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		480	500	16,6	17	12,99	13,07	65,34	68,5	444,67	459,63

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	10	60	60	0,84	0,84	3,6	3,6	4,96	4,96	55,68	55,68
54-4с/2022н	Рассолыник домашний	10	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
54-5хн/2022н	Компот из свежих фруктов	6	180	180	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Итого	82,25	510	560	7,57	8,05	9,58	10,68	60,03	62,58	356,78	380,51



Согласовано:
 Директор *В.В. Давыдов*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Е.Ю. Кортоножко

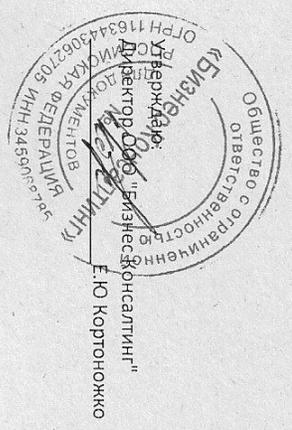
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9												
Завтрак												
54-19ч/2022н	Суп молочный с макаронными изделиями	16	200	250	5,49	6,87	4,54	5,67	17,85	22,32	133,41	167,77
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-2нч/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		550,0	600,0	10,0	11,4	5,4	6,6	62,2	66,7	339,6	374,0
Обед												
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	6	180	180	0,45	0,45	0	0	17,82	17,82	72,9	72,9
3/2017м	Бутерброд с сыром	16	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Всего	82,25	480	530	14,48	15,83	14,60	16,04	75,46	80,08	491,6	528,2



Согласовано: О.В. Сидорова
 Директор О.В. Сидорова
 «Белгоспитал»

10-ти дневное меню для обеспечением горьчим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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		

Неделя 2/ День 10

Завтрак												
131/2017м	Консервы закусочные (Зеленый горошек)	6	30	30	0,85	0,85	0,05	0,05	1,75	1,75	11,05	11,05
291/2017м	Плов из птицы	34	150	200	10,19	13,59	7,84	10,46	21,90	29,20	198,97	265,30
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
	Итого		430	480	15,19	18,59	8,39	11,01	58,18	65,48	369,24	435,57

Обед

54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	10	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	15,6	19,5	122,12	152,67
54-13хн/2022н	Напиток из плодов шиповника	6	180	180	0,6	0,6	0,24	0,24	18,68	18,68	79,38	79,38
	Печенье топленое молоко	4	30	30	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96
	Итого	82,25	480	530	16,79	18,39	10,78	11,73	80,83	84,73	487,6	518,2
	Всего за 10 Дней		4 550,00	4 880,00	126,77	140,34	97,14	115,02	617,99	672,35	3 919,38	4 324,89
	Средний суточный рацион		455	488	12,68	14,03	9,71	11,50	61,80	67,24	391,94	432,49

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