



Согласовано:  
Директор *Михоу Житникова С.И.*  
*Михоу Житникова С.И.*

Перспективное



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

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4 класса (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептур 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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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 ".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

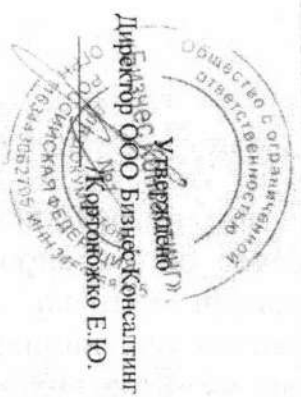
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:  
 Директор *И.Ю. Карголюк*  
 Карголюк И.Ю.  
 АЛТАЙСКОЕ С/П



Уверядант  
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
 Карголюк Е.Ю.

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ С МАСЛОМ	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	32
Блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>15,52</b>	<b>17,14</b>	<b>89,33</b>	<b>576,26</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
 Директор Ирина Степановна Сидорова  
 С.И.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Елена Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1 / день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		87,36



Согласовано:  
 директор *Ирина Анисимовская* *И.А.*  
*Ирина Анисимовская* *И.А.*



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортошко Е.Ю.

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

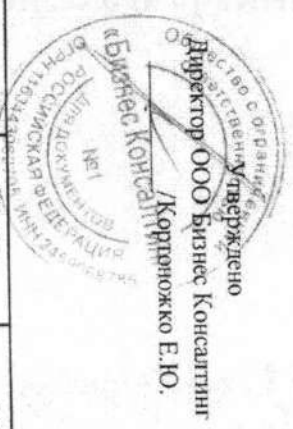
Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (отруец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	70/71/2017м 77-57/2022/	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	54-3с/2022н	35
каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7		87,36



Одобрено:  
 директор *Ирина Дмитриевна СШ*  
*Степанова Д.В.*



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

Неделя I/ день 5 Пятница  
 Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	54-16к/2022н	30
айцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3		87,36





Согласовано:  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Сидорова Н.В.*



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69		87,36



Согласовано:  
 директор *И.Ю. Короткожко*  
*Ирина Юрьевна Короткожко*



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 №1 Короткожко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л 77-2/2022	20
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	331/2017м	37
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		87,36





Согласовано:  
 директор ООО «Имшевова СВ»  
 Имшевова СВ  
 Имшевова СВ

Утверждено  
 Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Имшевова СВ»  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Корноложко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ реп. по сбод. 1	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			

Неделя 2/ день 9 Четверг  
 Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	22,32	167,77	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	382/2017м	16
Итого	630	19,6	17,2	78,7	549,8		87,36



Согласовано:  
 директор *Ирина Александровна Ширяева*  
 Ширяева И.В.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес-Консалтинг» Коротюченко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5,36
Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26		87,36
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	5 840,00	190,73	159,98	818,43	5 588,39		
Среднее показание за завтрак	584	19,07	16,00	81,84	558,84		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %	24,77	20,25	24,43	23,78			

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ		23,78	20-25%	

Завтрак	Норма
23,78	20-25%