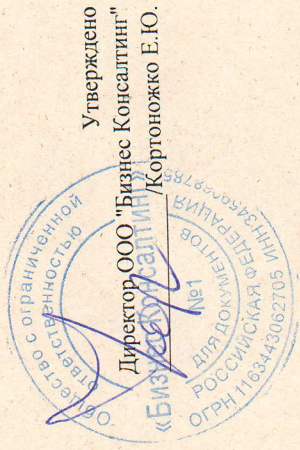


Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 376 с.



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

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

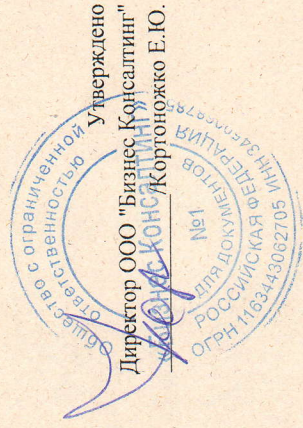
Неделя 1 / день 1

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35	200	250	7,82	9,77	10,26	12,83	35,40	44,25	265,22	331,55
п.т	кондитерское изделие	25,68	30	30	4,83	4,83	4,96	4,96	13,11	13,11	116,40	116,40
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-7тн/2022н	чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62
	Итого	90,48	560	620	17,01	19,75	17,02	19,69	85,86	99,04	565,38	655,09
	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



Согласовано: СШ
Директор Мамат
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



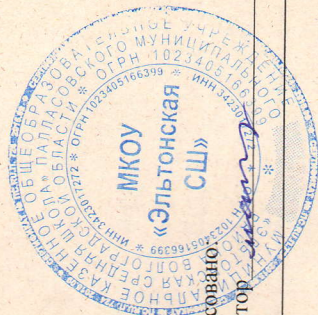
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	16	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	42,68	100	100	16,90	16,90	16,40	16,40	4,00	4,00	232,00	232,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	90,48	540	620	25,56	27,83	21,70	22,84	64,45	76,89	554,06	625,33
	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



Согласовано: _____
Директор _____

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



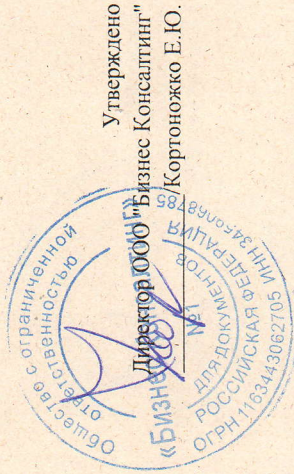
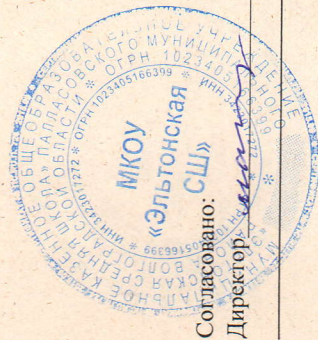
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
				Б	Ж	У		ккал	
1	2		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	7-11 лет 12-18 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
ТТК 77-6/2023	котлеты мясочапустные п/ф высокой степени готовности	36,68	100	100	9,3	9,30	6,10	6,10	5,90	5,90	116,00	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	17	150	180	6,92	8,3	6,3	7,56	35	42	224,38	269,24
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56	109	109
	Итого	90,48	540,0	620,0	24,3	27,6	18,0	21,3	82,2	99,3	586,5	698,8
	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



Согласовано: _____
Директор: _____
Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		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
1	2									

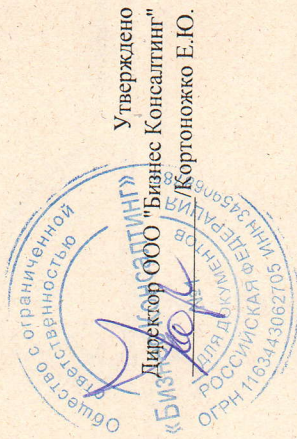
Неделя 1/ день 4

Завтрак

47/20017м	капуста квашеная	17	60	100	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,4	85,7
ТТК 77-1/2022	котлета рыбная из п/ф высокой степени	38,68	100/20	100/20	12,96	5,18	5,18	8,69	8,69	133,16	133,16
54-3сс/2022н	готовности с соусом										
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,78	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	90,48	560	640	20,32	16,26	19,91	78,4	94	539,04	645,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:
Директор



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

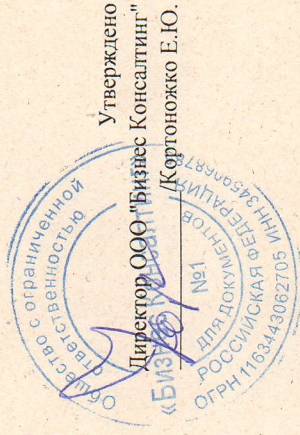
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет
1	2						У	ккал

Неделя I/ день 5

77-9/2022м	пельмени со сметаной	56,68	200	200	16,80	21,60	33,00	393,60	393,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	0,30	14,97	70,14	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	200	0,3	0	10,58	43,52	43,52
	Итого	90,48	530,0	540,0	20,7	22,3	68,4	554,3	577,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	18-22,5	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	544-680

Завтрак



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2									

Неделя 2/ день 6

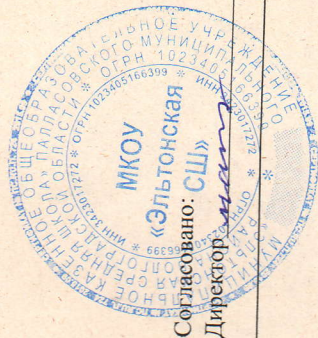
Завтрак												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	37	200	250	6,11	7,64	9,58	11,98	33,88	42,36	246,18	307,78
209/2017м	яйцо вареное	23,68	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-7гн/2022н	чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62
	Итого	90,48	570	630	15,55	17,87	15,98	18,48	71,51	84,32	492,94	577,92
	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	
1	2				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	7-11 лет	12-18 лет

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	16	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	42,68	100	100	16,90	16,90	16,40	16,40	4,00	4,00	232,00	232,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
	Итого	90,48	540	620	25,56	27,83	21,7	22,84	64,45	76,89	554,06	625,33
	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



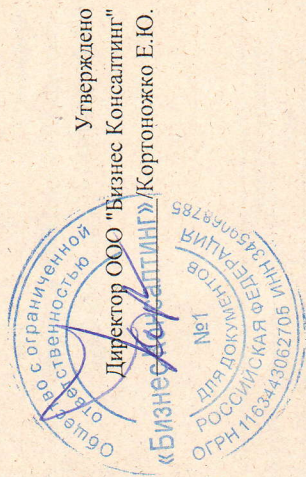
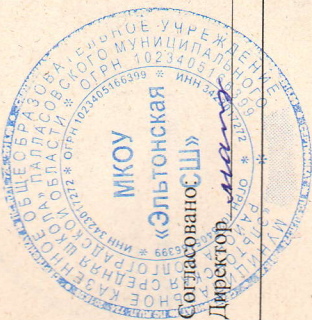
Согласовано: СШ
Директор М.М.М.
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	
1	2		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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	18	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
ТТК 77-4/2022н	котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с соусом	38,68	100/20	100/20	12,01	12,01	10,37	10,37	13,34	13,34	194,73	194,73
332/2017м	картофель отварной в молоке	14	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91	173,7	208
127/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
701/2017м	чай каркаде	15	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
54-45гн/2022н	Итого	90,48	560	640	19,91	22,2	19,95	23,57	67,05	80,02	524,33	619,13
	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



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2		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

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком	55,68	170	200	11,77	13,84	6,33	7,45	49,86	58,66	303,49	357,05
338/2017м	стуженным											
701/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
382/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56	109	109
	Итого	91,48	500	540	18,6	21,5	9,5	10,8	92,2	105,4	529,6	606,6
	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена		вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		
		руб		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
Неделя 2/ день 10												

Завтрак

13/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,70	2,83	Завтрак											
29/2017м	плов из птицы	55,68	200	230	16,89	19,42	0,10	0,16	3,50	5,80	22,10	36,83						
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	15,04	27,34	31,44	294,64	338,84						
70/2017м	хлеб пшеничный	4,8	40	40	3,15	3,15	0,40	0	19,8	19,8	81	81						
	Итого	90,48	500	570	22,24	25,90	13,58	15,60	69,97	76,37	491,26	550,19						
	Норма завтрака по СанПин 20 ⁰⁹ -а- 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						
	Всего за 10 дней																	
			5 100,00	5 700,00	194,36	216,20	169,01	189,09	669,75	777,13	4 970,85	5 683,49						
	Средний суточный рацион		510	570	19,44	21,62	16,90	18,91	66,98	77,71	497,09	568,35						
	Норма завтрака по СанПин 20 ⁰⁹ -а- 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						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512600

Владелец Мендышева Анастасия Ивановна

Действителен с 08.06.2023 по 07.06.2024