

Согласовано:

директор М.А. Мухоморова

Утверждено

Директор ООО "Питание"

М.А. Мухоморова / Короткошко Е.Ю.

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) школьников возрастной группы 7-11 лет

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.: Хлебпродинформ, 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; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор Менеджерский

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя I / день 1

Обед

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,12	1,5	8,52	71/70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	16,8
Котлеты куриные п./ф. с соусом	100/20	11,15	11,89	17,54	221,77	ТК 77-2/2022н 332/2017м	38,3
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,09	8,3	36	239,06	171/2017м	12
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	701/2017 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	800	26,87	23,92	113,09	776,77		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

директор _____

Директор ООО "Питание"

_____/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец.		Цена руб
		Б	Ж	У	ккал	по сбор.		
						1		
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			
Неделя 1/ день2								
Обед								
Овощи по сезону в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м	15	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	54-1с/2022н	16,8	
Гуляш из отварного мяса говядина	100	11,9	14,4	7,89	208,76	246/2017м	42,3	
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203\2017м	11	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5	
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701\2010 м	3	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702\2010 м	3	
Итого	790	26,48	25,42	102,58	747,86		96,1	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			

Согласовано:

Директор И.А.Сидорова

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кртоножко /Кртоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 3

Обед

Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	4,17	9,69	82,57	101/2017м	16,8
Котлеты мясокрупные п/ф	100	9,3	6,1	5,9	116	ТТК 77-6/2023	37,3
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	171/2017м	13
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	790	23,56	22,34	107,83	730,97		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:

директор А.А. Короткожко

Утверждено

Директор ООО "Питание"

А.А. Короткожко /Короткожко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 4

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	54-17с/2022н	17,8
Жаркое по домашнему с птицей	200	16,33	15	38,91	355,96	54-28м/2022н	46,3
Напиток витаминизированный "Витощка"	200	0	0	19	76	ТТК 77-12 /2022	10
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	750	26,46	23,26	108,75	754,41		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:

директор М.А. Сидорова

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кортонюжко /Кортонюжко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	
Неделя 1/ день 5							
обед							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-3с/2022н	19,8
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7 /331/2017м	38,3
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	11
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010м	4
Итого	810	26,94	26,98	110,11	794,41		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано: _____
директор *В.А. Мухоморов*

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	• вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1	
Неделя 2/ день 6							
Обед							
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	15
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	54-25с/2022н	16,8
Рагу с птицей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	289/2017м	50,3
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	6
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м	4
Итого	740	24,55	24,52	92,55	692,83		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

директор _____

Директор ООО "Питание"

2

Наименование блюдо	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
2	7-11 лет					1	
Неделя 2/ день 7							
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70/71/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	54-7с/2022н	16,8
Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	291/2017м	51,3
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010 м	4
Итого	720	28,8	26,12	88,08	703,64		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

Согласовано:

директор М.С.Сидорова

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Е.Ю. Кортоножко /Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 8

Обед

Консервы закусочные (Икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	54-1с/2022н	18,8
Рыба тушеная с овощами	100	10,07	9,35	15,98	188,35	229/2017м	35,3
Картофель в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	127/2017м	16
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010 м	3
Итого	790	24,68	23,79	110,89	758,55		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

директор Иванов Иван Иванович

Директор ООО "Питание"

2

Неделя 2/ день 9

Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-3с/2022н	19,8
Котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н 332/2017м	34,3
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,09	8,3	36	239,06	171/2017м	13
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	44,1	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010м	4
Всего	800	24,52	29,17	115	823,31		96,1
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

директор И. В. Мухоморов

Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б	Ж	У	ккал		
2	7-11 лет					1	
Неделя 2/ день 10							
Обед							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	54-17с/2022н	17,8
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	176,33	ТТК 77-7 /331/2017м	35,3
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	8,1	6,84	40,06	254	171/2017м	12
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	76	ТТК 77-12 /2022	10
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	701/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7	702/2010м	3
Итого	800	29,05	27,98	103,3	782,38		96,1
Всего за 10 дней							
Средний суточный рацион	779	26,191	25,35	105,218	756,513		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		