

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО Питание
_____ /Кортоножко Е.Ю.

Перспективное

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

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. Лапиной. - 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. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор

_____ 7

Утверждено

Директор ООО Питание

_____ /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	35
пт	кондитерское изделие	30	4,83	4,96	13,11	116,40	22,1
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
	Итого	560	17,01	17,02	79,83	541,38	96,1

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	100,00	11,90	14,40	7,89	208,76	44,1
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	17
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
ТТК 77-12	напиток витаминизированный "Витопика"	200	0	0	19	76	10
	Итого	540	20,68	22,60	79,73	603,12	96,1

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО Питание

_____/Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	20
ТТК 77-6/2023	котлеты мясокрупные из п/ф	100	9,3	6,10	5,90	116,00	39,1
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	6,92	6,3	35	224,38	17
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	Итого	540,0	20,4	15,6	71,8	507,6	96,1

директор _____

Дир.

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

Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	170	8,99	7,07	46,02	283,67	55,1
54-5с/2022н							
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
54-23гн/2022н	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	16
	Итого	500	15,6	10,7	82,1	487,3	96,1

директор _____
1987.05.11

Утверждено
Директор ООО Питание
..... /Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

Завтрак									
77-9/2022м	пельмени со сметаной 170/30	200	16,80	18,60	39,30	391,80	57,1		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5		
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	14		
	Итого	530,0	19,9	19,3	74,7	552,5	96,1		

директор _____

Директор ООО Питание

2

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

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

18/1/2017м	каша молочная жидкая пшеничная, с маслом	200	7,80	9,58	27,12	225,90	37
3/2017м	бублик с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,55	66,62	14
	Итого	560	16,49	19,46	68,85	519,79	96,1

Согласовано:

директор

11.01.2017 г. 11.01.2017 г.

Утверждено
Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	20
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	13,08	28,66	299,92	61,1
ГТК 77-12	напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	76	10
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,33	93,52	5
	Итого	500	21,06	16,48	72,06	520,86	96,1

Утверждено
Директор ООО Питание
_____ /Кортоножко Е.Ю.

Директор ООО Питание

Л.И. Кортонжо Е.Ю.

№ реп. до сбор.	* Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет		
1	2							
Неделя 2/ день 8 Среда								
Завтрак								
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	20	
17К 77-2/2022н 332/2017м	котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	16,43	10,50	17,28	236,02	40,1	
127/2017м	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	16	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5	
54-45гн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15	
	Итого	560	24,33	20,08	70,99	565,62	96,1	

Согласовано:

директор _____

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

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

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

Понедельник 2/ день 9 Четверг

Завтрак

11К 77-11/2023	вареники с картофелем со сметаной 170/30	200	8,99	11,89	47,10	331,37	55,1
38/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
38/2017м	какао с молоком	200	4,07	2,5	17,56	109	16
	Итого	530	15,8	15,1	89,4	557,5	96,1

Согласовано:

директор _____

Утверждено

Директор ООО Питание
_____ /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

13/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	20
11К 77-5/54-3с/2022м							
203/2017м	тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	39,1
54-1хп/2022н	макаронные отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	17
701/2010м	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	5
	Итого	560	20,54	19,60	74,51	555,06	96,1
	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	5 380,00	191,71	175,90	763,91	5 410,71	
	Среднее показание за завтрак	538	19,17	17,59	76,39	541,07	

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %

потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ			Норма	
	Завтрак	23,02	20-25%	