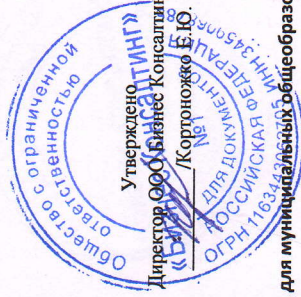




Перспективное

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 учреждениях 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 изданий 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 _____



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоджо Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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 1 Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 200 | 7,82 | 10,26 | 29,40 | 241,22 | 35 |
| п.т | 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 |
| 54-4ты/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: СШ»
 директор: *Мегриш*



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

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

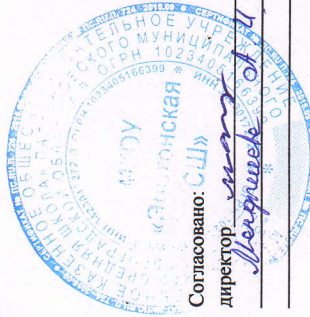
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|-----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б 7-11 лет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

2

Неделя 1/день2 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 | 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 "Виттошка" | 200 | 0 | 0 | 19 | 76 | 10 |
| | Итого | 540 | 20,68 | 22,60 | 79,73 | 603,12 | 96,1 |



Согласовано: С.Ш.

директор

Медведев О.И.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.



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

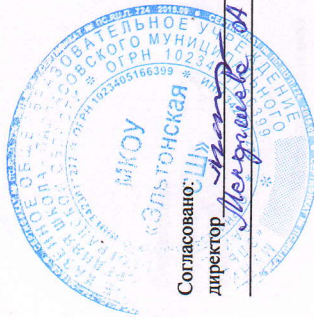
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 7-11 лет | Пищевые вещества/г | | | Энергет. ценность ккал | цена руб |
|-----------------|-------------------|-----------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б 7-11 лет |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

2

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|
| 101/2004л | икра кабанковая 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 |
| 54-45пн/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 |



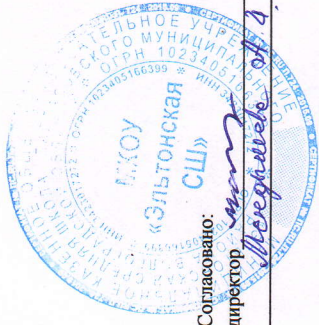
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № 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 | | |

Неделя 1/ день 5 Пятница

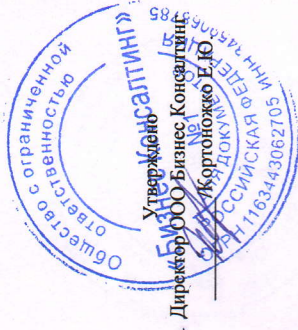
Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 |



Согласовано:
директор

Медведев А.А.



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

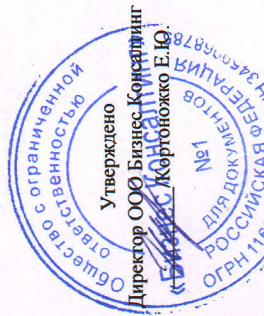
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 181/2017м | каша молочная жидкая пшеничная, с маслом | 200 | 7,80 | 9,58 | 27,12 | 225,90 | 37 |
| 3/2017м | бутерброд 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 |
| 54-4тн/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 |



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 | | цена руб |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------|------------|-------------------|--|----------|
| | | | Б 7-11 лет | Ж 7-11 лет | У 7-11 лет | ккал 7-11 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | | |

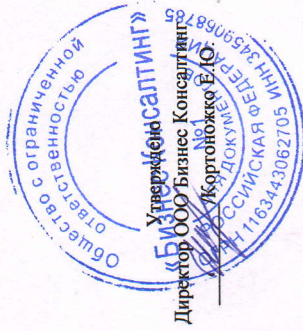
Неделя 2/ день 7 Вторник

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 |
| ТТК 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 |



Согласовано: *Менгембет Д.А.*
 директор



Утверждено: *Менгембет Д.А.*
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.

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

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

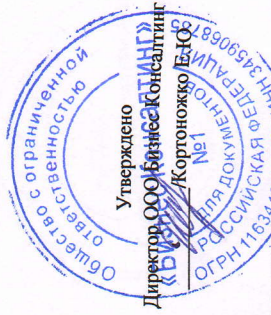
Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 52/2017м | свекла отварная с растительным маслом | 60 | 0,88 | 3,6 | 4,96 | 55,68 | 20 |
| ТТК 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 Ш.
 директор *Монгушев А. И.*



Утверждено
 Директор ООО «Энерджи Консалтинг»
 Кортоножко В. Ю.

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

| № реч. 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 9 Четверг

Завтрак

| | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| ТТК 77-11/2023 | вареники с картофелем со сметаной 170/30 | 200 | 8,99 | 11,89 | 47,10 | 331,37 | 55,1 |
| 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 |
| 382/2017м | 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: Тонская А.И.
 директор Менделеев А.И.



Утверждено: Байрамов Р.С.
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг «Кортожох» Ю»

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

| № рец. по 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 10 Пятница

Завтрак

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
| 131/2017м | овощи консервированные (зеленый горошек) | 60 | 1,70 | 0,10 | 3,50 | 22,10 | 20 |
| ТТК 77-5/54-3с/2022м | тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20 | 120 | 10,58 | 14,3 | 3,44 | 185,02 | 39,1 |
| 203/2017м | макароны отварные с маслом | 150 | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | 17 |
| 54-1хн/2022н | компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 15 |
| 701/2010м | 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 % | | 24,90 | 22,27 | 22,80 | 23,02 | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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% | |