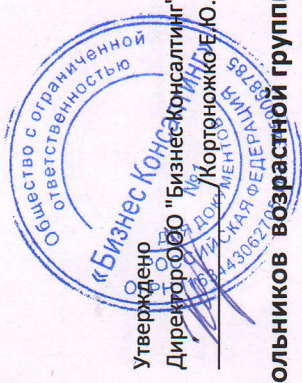




Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утвержден  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко 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 бюджета 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.



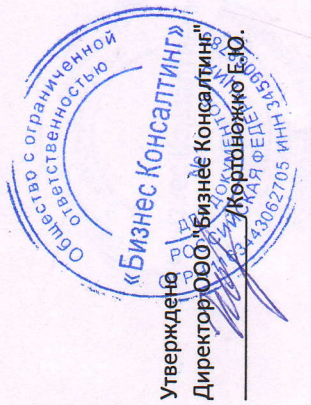
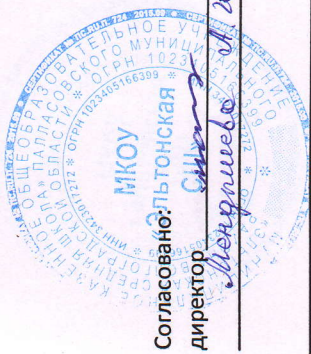
Утверждено: Мендирова А.А.  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Корбаножко Е.Ю.



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

Неделя 1 / 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	ТПК 77-2/2022н	38,3
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,09	8,3	36	239,06	332/2017м	12
Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	171/2017м	6
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,97	70,14	54-45гн/2022н	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	701/2017 м	4
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>26,87</b>	<b>23,92</b>	<b>113,09</b>	<b>776,77</b>	702/2010 м	<b>96,1</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		



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

Неделя 1 / день 2

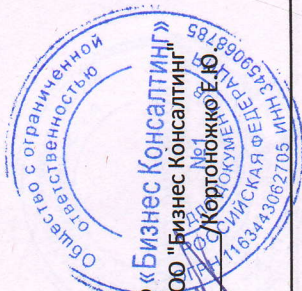
Обед

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
Макаронны 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
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26,48</b>	<b>25,42</b>	<b>102,58</b>	<b>747,86</b>		<b>96,1</b>
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

*Медведев Д.И.*



Утверждено «Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

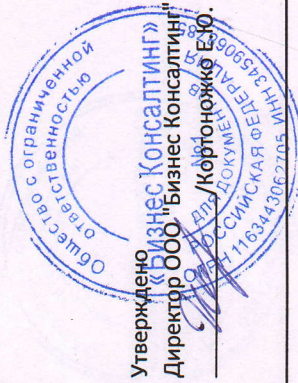
*Медведев Д.И.*

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Обед						
Консервы закусовые (Икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	101/2004л	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,57	4,17	9,69	101/2017м	16,8
Котлеты мясокапустные п/ф	100	9,3	6,1	5,9	ТК 77-6/2023	37,3
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	171/2017м	13
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,6	54-5хн/2022н	7
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	702/2010 м	4
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>23,56</b>	<b>22,34</b>	<b>107,83</b>	<b>730,97</b>	<b>96,1</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Неделя 1 / день 3

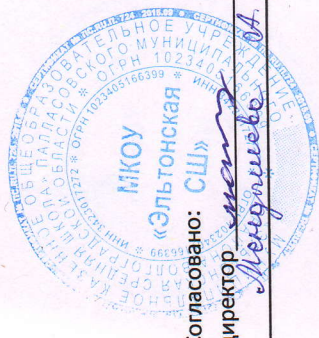


Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор: *Мухоморова А. Ч.*



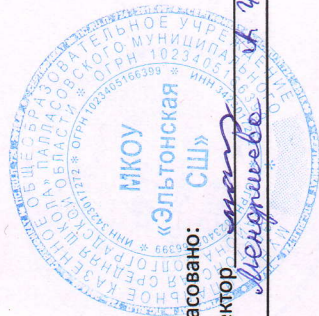
Утверждено Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Иванов И.И.  
 Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
2					1	
<b>Неделя 1/ день 4</b>						
<b>Обед</b>						
Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м
Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	54-17с/2022н
Жаркое по домашнему с птицей	200	16,33	15	38,91	355,96	54-28м/2022н
Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	76	ТТК 77-12 /2022
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	701/2010м
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	702/2010 м
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>26,46</b>	<b>23,26</b>	<b>108,75</b>	<b>754,41</b>	
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

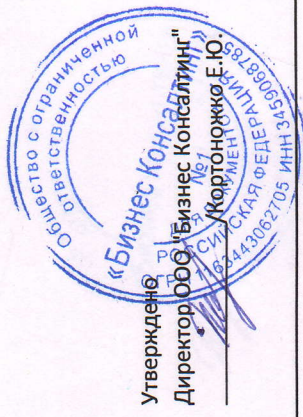


Утверждено «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Мендринаева Е.Ю.

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Неделя 1/ день 5						
обед						
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	54-3с/2022н	19,8
Фрикадельки из п./ф. с соусом 100/20	120	12,33	13,09	2,3	ТТК 77-7 /331/2017м	38,3
Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	203/2017м	11
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	54-1хн/2022н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	702/2010м	4
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>26,94</b>	<b>26,98</b>	<b>110,11</b>		<b>96,1</b>
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: *Мендринаева А.И.*



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

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

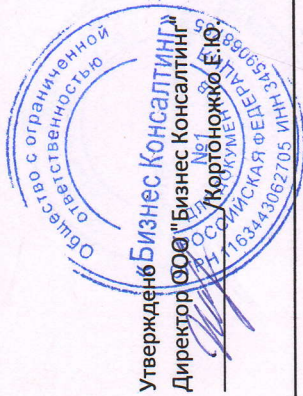
**Неделя 2/ день 6**

**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
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>24,55</b>	<b>24,52</b>	<b>92,55</b>	<b>692,83</b>		<b>96,1</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		



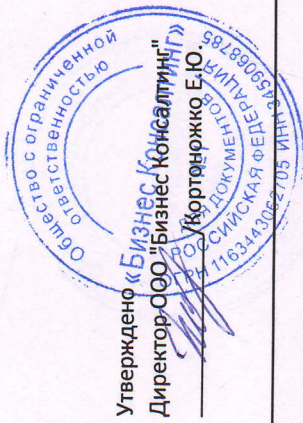
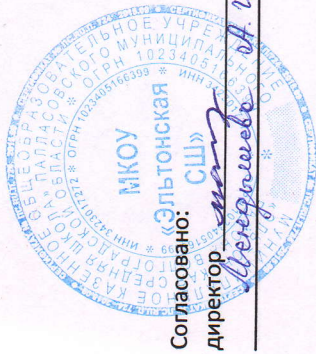
Согласовано:  
директор *Менгмиева* 07.21



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
№1 (Куртоножко Е.Ю.)  
ОСМИТСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
163443062705 ИНН 34329068

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



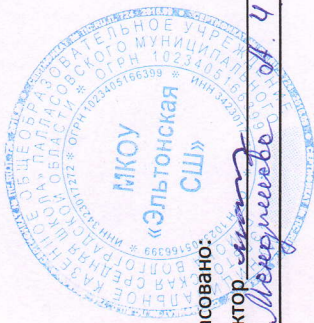


Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

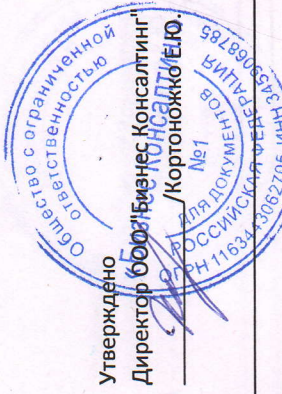
Неделя 2/ день 8

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			№ рец. по сбор.	Цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Консервы закусовые (Икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	101/2004л	15
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	54-1с/2022Н	18,8
Рыба тушеная с овощами	100	10,07	9,35	15,98	229/2017М	35,3
Картофель в молоке	150	4,5	5,6	26,6	127/2017М	16
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	54-1хн/2022Н	5
Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	701/2010 м	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	702/2010 м	3
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>24,68</b>	<b>23,79</b>	<b>110,89</b>		<b>96,1</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25		705-822,5

Обед



Согласовано:  
 директор *Международный*  
 \_\_\_\_\_



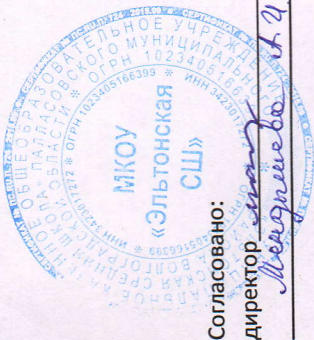
Утверждено  
 Директор *Международный*  
 \_\_\_\_\_

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

Неделя 2/ день 9

Обед

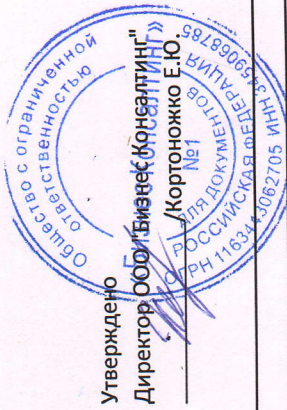
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	47/20017м	15
Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	54-3с/2022н	19,8
Котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20	120	11,15	11,89	17,54	221,77	ТТК 77-2/2022н 332/2017м	34,3
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,09	8,3	36	239,06	171/2017м	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
<b>Всего</b>	<b>800</b>	<b>24,52</b>	<b>29,17</b>	<b>115</b>	<b>823,31</b>		<b>96,1</b>
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

*Медведева И.И.*



Утверждено

Директор

*Кортоножко Е.Ю.*

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

**Неделя 2/ день 10**

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