



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора ООО «Землевская ОО»
Шурина Д.О.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. - 544с
- 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. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:
 И.о. директора МКУ «Зензеватская ОШ»
 Шерина Д.О.

№ рец. по сбор.	1 неделя	Наименование блюд	Выход	1 день			Энергет. ценность
				Пищевые вещества/г/			
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-167/2022н		Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
399/2017м		блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м		какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
		Итого	600	17,93	20,20	85,26	597,34
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

 Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 1 неделя
 № рец. по сбор.

СОГЛАСОВАНО:

 И.О. директора ИКНУ «Землеватская ССН»
 Мухомова Д.О.

2 день

1	2	3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 7
			Б 4	Ж 5	У 6	
Завтрак						
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	560	19,38	18,23	79,47	569,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



3 день						
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	560	18,75	16,67	71,72	489,99
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ "Земельная СШ"
 Мухомов Д.О.

5 день						
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	Овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	8,36	10,08	3,27	137,24
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
	Итого	550	22,27	17,00	90,20	637,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

С/с

21080337



6 день						
№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Завтрак						
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	585	19,9	21,1	91,4	638,0
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

3
 5
 20090337

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Хартманска Е.Ю.
 №1
 2 неделя

СОГЛАСОВАНО:
 И.О. [подпись] ООО "Бизнес Консалтинг"
 [подпись] [подпись]

№ рецепта по общ.	Наименование блюда	Выход	7 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества (г/100г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70171/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
7713/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	70,14
	Итого	560	17,41	18,56	82,65	593,56
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,23	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора Ильдус Зиннатовича Шаймуратовича
 Ильдус Шаймуратович Шаймуратович Д.О.



№ рецепта	Наименование блюд	Выход	8 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мясикапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	560	19,72	20,27	77,28	570,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



9 день

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	560	22,270	18,130	80,480	550,21
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

УТВЕРЖАЮ:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



10 дней

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010m	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017m	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	565	20,72	22,13	75,22	591,13
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5670	195,110	187,850	809,770	5711,42
	Среднее значение за период	567	19,511	18,785	80,977	571,142
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.