



Согласовано:
 Директор И.К.О. Бенедиктская С.И.
 ФИО Шурица Д.О.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

1 неделя		Понедельник		Дата		1 день		Энергет. ценность
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-16к/2022н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	36,00	200	6	11,18	24,1	221,1	
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	27,00	70	5,08	4,78	19,29	140,50	
382/2017м	какао с молоком	15,00	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого	105,00	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	
полдник								
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	10	100	3,39	7,27	45,5	260,99	
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого за завтрак и полдник	120						



Согласовано:

Директор

Зеневатская СИ
ФИО *Шурина Д.О.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

№ рец.	Наименование блюд	Дата	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	Цена руб.	3	4	5	6	7
1 неделя							
Вторник							
Завтрак							
47/2017 м	капуста квашеная	25,00	60	1,02	3	5,07	52,5
77-1/2022/54-Зсс/2022н	котлета рыбная из п./ф. и с соусом	40,00	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	Итого	105,00	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
полдник							
182/2017м	каша молочная пшенная	9	150	4,22	4,99	12,9	203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	1	20	20	1,58	1,58	0,2
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано:

Директор

Звездатская СИ
ФИО *Ширинкина Д.О.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

1 неделя		Среда		Дата		3 день		Энергет. ценность
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/				
				Б	Ж	У		
1	2		3	4	5	6	7	
Завтрак								
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25,00	60	0,67	0,12	2,16	13,2	
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	
203/2017м	макароны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Итого	105,00	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	
полдник								
401/2017	оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43	190,07	
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60	
	Итого за завтрак и полдник	120						



Согласовано:

Директор

ФИО

Мушкетер Д.О.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	1 неделя	Четверг	Дата	Выход	4 день			Энергет. ценность
					Пищевые вещества/г/			
					Б	Ж	У	
			Цена руб.		4	5	6	7
Завтрак								
183/2017м		каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40,00	200	9,05	11,36	31,3	263,64
209/2017м		яйцо вареное вкрутую	23,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м		хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
376/2017м		чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
		Итого	105,00	570	16,97	16,68	70,87	503,78
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
полдник								
58-12/2010м		макароны отварные с сахаром	10	105	5,27	7,77	42,6	261,41
376/2017м		чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
		Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано:

Директор

Звездовская СИ
ФИО *Шурина Д.В.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

2 неделя

Понедельник

Дата

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	36,00	200	7,25	10,26	30,50	233,34
П.Т	сдобное изделие сладкое	27,00	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,00	40	3,16	0,4	19,32	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105,00	585	18,1	20,0	90,6	607,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

полдник

401/2017	оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43	190,07
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано:
 Директор М.В. Зендзайская СШ
 ФИО Ширинка Д.О.



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Дата	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	Цена руб.	3	4	5	6	7

Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24,00	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом	45,00	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	15,00	150	5,40	4,90	32,80	196,80
349/2017м	компот из сухофруктов	16,00	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	560	17,41	18,56	88,65	593,56
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

полдник							
182/2017м	каша молочная пшенная	9	150	4,22	4,99	12,9	203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	1	20	20	1,58	1,58	0,2
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано:

Директор

Ирина Александровна Шуркина
ФИО Шуркина И.А.

2 неделя

Среда

Дата



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25,00	60	0,48	0,06	1,02	6
77-6/2022	котлеты мясopaпyстные из п./ф.	40,00	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	горошница	20,00	150	5,33	6,33	28,6	192,69
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	105,00	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

полдник

58-12/2010м	макароны отварные с сахаром	10	105	5,27	7,77	42,6	261,41
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано:

Директор

Зендзевитская Ш
ФИО *Ширкина Д.О.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Дата	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2	Цена руб.	3	4	5	6	7
Завтрак							
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25,00	60	1,35	0,18	7,92	38,52
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	45,00	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15,00	150	8,30	6,30	36,00	233,70
376/2017м	чай с сахаром	15,00	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	105,00	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
полдник							
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	10	100	3,39	7,27	45,5	260,99
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					



Согласовано:

Директор

М.Ю. Вензевская СШ
ФИО *Ширкина Д.В.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25,00	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	41,00	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	19,00	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,00	50	3,95	0,5	24,15	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15,00	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	105,00	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

полдник							
№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность
401/2017	оладьи с сахаром и маслом	10	105	7	7,15	24,43	190,07
376/2017м	чай с сахаром	5	200	0,07	0,02	15	60
	Итого за завтрак и полдник	120					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
1	ИТОГО	2	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	Итого за весь период		5670	191,190	185,580	809,680	5681,18
ЗАВТРАК	Среднее значение за период		567	19,119	18,558	80,968	568,118
	Итого за весь период		3165	91	72	474	2884
ПОЛДНИК	Среднее значение за период		316,5	9,085	7,214	47,395	288,36
	Норма завтрака по СанПин 10%- 15% ± 5%		300	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,5	235-352,5

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД 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 рецептур 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.