

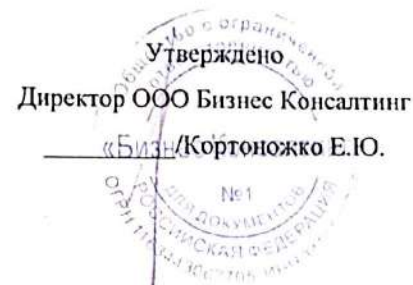


Согласовано:

Директор

ИКОУ "Сенежатская СЛЛ"

Ф.И.О. Д.А. Шерина



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Е.Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов (завтрак)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс, 2017г. - 544с

Сборник рецептур 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.

Согласовано

Директор

И.И. Кош, Заведующая СШ
Ф.И.О. Шкурина

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

1 неделя

понедельник

1 день

№ рец. по сбору	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-167/2022н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27	36,00
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50	27,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	22,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
	Итого	650	19,43	22,99	91,29	652,51	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор

Зайцеватская СВ

ФИО

Д.О. Шифкина

1 неделя

вторник

1 неделя		вторник		2 день				Энергет. ценность	Цена руб.
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/						
			Б	Ж	У				
						4	5		
1	2	3				7			
47/2017 м	капуста квашеная	100	Завтрак						
77/1/2022 /54-3сс/2022м	котлета рыбная из п./ф. с соусом	100/20	1,7	5	8,45	87,5	25,00		
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	12,3	8,9	6,9	156,9	40,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	3,03	5,94	20,98	157,50	19		
349/2017м	компот из сухофруктов	200	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00		
	Итого	600	0,66	0,09	32,03	132,8	16,00		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	20,06	20,23	82,85	604,84	105,00		
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:

Директор

И.И. Иванова
ФИО *И.И. Иванова*

1 неделя

среда

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Жортовская Е.Ю.

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	3 день			Энергет. ценность	Цена руб.
			Пищевые вещества/г/				
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	Завтрак				
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	1,12	0,2	3,6	22	25,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	10,18	11,33	7,07	147,85	45,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	5,40	4,90	32,80	196,80	15,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	0,13	0,02	15,2	62	15,00
			3,95	0,5	24,15	116,90	5,00
	Итого	620					
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	20,78	16,95	82,82	545,55	105,00
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор

А.В. Зензеватская
ФИО *Д.О. Вликина*

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

1 неделя		четверг		4 день			
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
183/2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52	40,00
209/2017м	яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	23,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	22,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	15,00
	Итого	620	19,23	19,52	78,69	569,66	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор

ФИО

Зинятская ЕМ
Д.О. Ширин

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

1 неделя

пятница

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	25
246/2017м	гуляш из отварного мяса	100	9,29	11,20	3,63	152,48	40
171/2017м	каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	15
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5
389/2017М	сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48	20
	Итого	630	22,52	16,74	98,98	671,98	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор

Зенцовская СМ
ФИО Д.О. Ширин

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

2 неделя

понедельник

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80		36,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	171,80	27,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	47,00	22,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	93,52	5,00
	Итого	635	20,0	22,5	98,2	62	15,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	666,0	105,00
						544-680	

Согласовано:

Директор:

И.И. Ширинская СМ
ФИО Д.О. Ширин

2 неделя

вторник

7 день

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	24,00
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	45,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	15,00
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	16,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
	Итого	600	17,87	18,64	90,09	602,36	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор

ФИО

Зачеватская СВ
Д.В. Ширин

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

2 неделя

среда

8 день «Бизнес Консалтинг»

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

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	25,00
77/6/2022	Ккотлеты мясикапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	40,00
54-21г/2022н	горошница	180	6,39	7,59	34,32	223,15	20,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	15,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5,00
	Итого	630	21,20	20,87	81,13	588,75	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
Директор

Заведующая СШ
ФИО *Ф.О. Ширкина*

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

2 неделя		четверг		9 день			Энергет. ценность	Цена руб.
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/					
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	25,00	
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	45,00	
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	15,00	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	15,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5,00	
	Итого	650	26,400	21,380	102,620	669,39	105,00	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:

Директор:

Ф.И.О.

Д.О. Ширин

2 неделя

пятница

10 день

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	25,00
77/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13	41,00
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	19,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	15,00
	Итого	605	21,24	23,93	78,30	621,53	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	