



Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ОЗВ возрастной группы 1-4 классов (горячий завтрак + полдник)

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Москвитного 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. Скуржин И.М., Тутельян В.А.

Согласовано:

Директор:

ФИО:

Д.О. Ширин

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

1 неделя

понедельник

1 день

№ рец.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	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

ФИО

Ивановская СМ

И.И. Иванова

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоджо Е.Ю.

1 неделя

вторник

2 день

№ рецепта	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
4	2		3	4	5	6	7
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
171/2017М	каша рисовая рассыпчатая	19,00	150	3,70	4,80	36,50	203,50
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	414	20,05	17,09	94,99	615,84
	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

Ирина Александровна Селиванова
Ф.И.О. *И.А. Селиванова*

1 неделя

четверг

№ рецепта	Наименование блюд	Цена руб.	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	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					

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

4 день

Согласовано

Директор

Зиневская СМ

Ф.И.О. Вилкина

2 неделя

понедельник

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

6 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							
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

И.И.О.Д. Зензубовская СШ⁹
Ф.И.О. И.И.О. Д.О. Ишукина

Утверждено:

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.А.О.

№ рецепта	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
2 неделя	среда						
по сбор.	2	Цена руб.	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 мясopaпустные 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	макаронь 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

И.И. Ду. Зекватская С.И.
Ф.И.О. Ду. И.И. Ду. Зекватская С.И.

2 неделя

четверг

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

9 день

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1	2		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

ФИО

2 неделя

пятница

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

10 день

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6	7
Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	25,00	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77-А/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	41,00	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
171/2017М	каша рисовая рассыпчатая	19,00	150	3,70	4,80	36,50	203,50
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	21,39	20,99	90,74	637,13
	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					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	5524	192,530	183,300	840,720	5773,18
	Среднее значение за период	552,37	19,253	18,33	84,072	577,318
ПОЛДНИК	Итого за весь период	3165	91	72	474	2884
	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 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-корреспондента РАН, д.м.н. В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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.