



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ

Утверждаю
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Цена руб/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	12
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,9	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010м	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
Итого за прием пищи:	700	22,67	24,02	100,53	705,69			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ

Утверждено №1

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

Директор

2 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена руб/лн
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	12
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	50
КАША ПШЕННАЯ	100	5,30	8,90	34,50	182,30	171	2017м	8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	6
Итого за присем пищи:	700	25,45	24,00	117,09	753,50			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ



Утверждаю
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	17
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	20,70	23,40	23,90	301,00	77-1/45-3сс	2017м	38
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	2,26	3,00	16,36	100,93	125	2017м	15
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за прием пищи:	680	32,15	32,60	100,20	748,43			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ

Утверждаю

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортономко Е.Ю.

Согласовано

Директор

4 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				руб/ли
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,97	7	24,34	196,6	54-25с	2022м	12
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,10	19,00	30,20	345,80	265	2017м	58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
Итого за присм пищи:	700	28,45	27,00	111,49	817,73			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ


 Утверждаю
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 Директор

5 день								
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена рублн
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022м	17
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	17,70	22,80	57,60	503,00	458	2002м	53
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за присем пищи:	670	26,87	29,16	113,09	816,90			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ


 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 Директор

6 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				руб/ли
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	12
КОТЛЕТКА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/20	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3сс	2017м	48
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
Итого за присем пищи:	700	25,50	22,00	98,29	704,33			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Обеды) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 Директор

7 день

Присем пиши, наименование блюота	Масса порции	Пишсовые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	4,64	5,6	25,67	149,8	54-1с	2022м	12
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 80/20	100	10,9	10,90	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м	48
КАША ПШЕННАЯ	100	3,53	5,90	23,00	121,53	171	2017м	10
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,60	701	2010м	3
Итого за присем пиши:	700	25,10	23,20	107,92	696,93			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малобеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ

Утверждаю
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" №1
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 Директор

8 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/ли
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,72	6,82	22,74	132,1	54-28с	2022м	12
КОТЛЕТА КУРИНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,30	12,10	14,60	205,60	294/54-3сс	2017м	50
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,60	5,70	28,20	195,69	203	2010м	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
Итого за присем пиши:	700	23,07	25,2	101,63	705,7			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ



Утверждаю
 «Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена рубл
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,12	5,6	10,84	129,6	54-7с	2022м	12
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2002л	58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,10	0,50	20,60	99,00	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	700	28,40	27,20	119,69	858,80			82

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) из малообеспеченных семей, обучающихся возрастной группы (7-18 лет) МОУ

Утверждаю
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

Согласовано
 Директор

10 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	цена руб/л
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	200	4,72	5,76	13,60	125,60	54-3с	2022н	12
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,00	8,70	20,20	205,60	77-6/54-3сс	2016м	48
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,95	3,50	20,30	124,73	171	2017м	10
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н	6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м	3
Итого за прием пищи:	680	21,12	18,56	90,19	628,23			82
Итого по подразделениям:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	218,68/211,13	212,69/226,50	912,45/958,69	6932,10/6581,26
Среднее значение за период	109,34/105,56	106,34/113,25	456,22/329,34	3,466,05/3290,63
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 543с.
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2008.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти принт, 2011. - 584с.