



Согласован
Директор _____

Утверждено
Директор ООО "_____"
/Кортоножко Е.Ю.

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

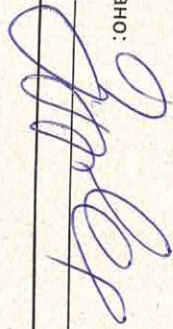
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Согласовано:
Директор _____

Утверждено
Директор ООО "_____"
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
Директор



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



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	Завтрак			10
			0,8	0,1	1,7	
54-25м/2022м	филе куриное в сливочном соусе с морковью	100	11,78	10,12	2,93	149,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	7,56	43,20	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	630	26,69	18,28	82,36	599,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 2

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22
259/2017м	жаркое по домашнему	250	22,25	23,63	24	413,27
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-45хн/2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	Итого	600	27,46	24,41	58,13	582,25
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Общество с ограниченной ответственностью
 "Бизнес Консалтинг"
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 И.Ю. Кортоножко
 Утверждено

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
Неделя 1 / день 3						
Завтрак						

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	10,68	12,82	48,13	350,62
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	0	0,40	0,70	9,80	47,00
3/2017м	бutterброд с сыром	60	6,47	10,06	18,61	190,86
54-3гч/2022ч	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	510,0	17,9	23,6	87,1	632,0
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:

Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 4

			Завтрак			
			Б	Ж	У	
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36
171/2017м	Каша рисовая распычатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	630	24,17	22,25	94,09	671,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

Завтрак						
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83
291/2017м	плов из птицы	70\160	19,42	11,34	34,09	348,06
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	580,0	26,7	12,0	83,8	582,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2 / День 6

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	80	1,301	1,28	8,21	83,2
77-2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60
54-2гн/2022дн	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	620	23,601	21,61	87,81	673,89
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

«Бизнес Консалтинг» Общество с ограниченной ответственностью
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткожко Е. Ю.

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2 / день 7

Завтрак						
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
77/3/2022-331/2017М	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
171/2017М	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,96	7,56	43,20	280,44
701/2010М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Згн/2022Н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	650	23,331	21,31	86,8	631,48
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
 Директор _____

Общество с ограниченной
 ответственностью
 "Бизнес Консалтинг"
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ День 8

Завтрак

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
255/2017м	печень тушеная с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	7,12	28,44	134,64
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	530	22,79	24,86	84,17	610,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Согласовано:
Директор _____

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ День 9

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	Завтрак			2,8	22
			Б	Ж	У		
289/2017м	Рагу с птицей	250	1,1	0,2	2,8	22	
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	19,23	21	44,52	444	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Итого	600,0	0,2	0	10,38	42,32	
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	24,5	21,7	81,9	625,2	
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор _____

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



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2 / день 10

Завтрак

54-167/2022Н	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	11,25	13,97	30,13	291,25
399/2017М	блинчики с повидлом	70	3,15	3,68	21,95	133,52
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	0	0,40	0,70	9,80	47,00
54-45гн/2022Н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	570	18,91	18,93	93,21	618,75
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680