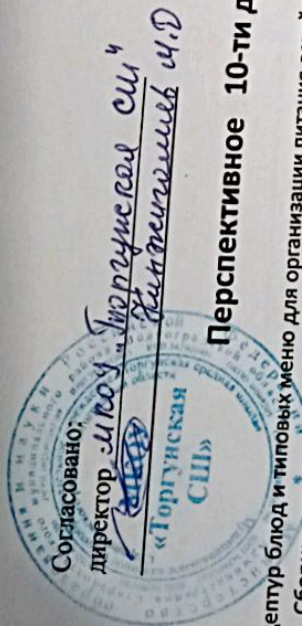
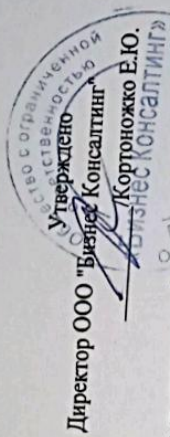




Согласовано:
директор МКОУ «Торунгская СПП»
Торунгская М.К.



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

Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников

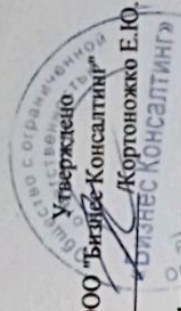
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе федерального бюджетного Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №9
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.



Согласовано:

директор МБОУ "Торунская СШ" Дмитриев А.В.



Директор ООО "Бизнес-Консалтинг" Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	с			
								7-11 лет	7-11 лет	
1	2									

неделя 1/ день 1

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	150	6,75	7,35	28,60	207,55	0,69	34
399/2017м	блинчики со стухенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	5,67
54-2гп/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04	15
	Итого	550	15,09	10,08	98,53	560,84	10,81	99,67

Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%

15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
------------	------------	----------	-----------

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00

Согласовано: И.Ю. Торгуновская С.Ш.
 директор «Торгуновская СШ»
А.В. Бондаренко Е.Ю.
 директор ООО «Бондаренко Е.Ю.»

Директор ООО «Бондаренко Е.Ю.»
А.В. Бондаренко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		с 7-11 лет	с 7-11 лет	
1	2								

неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	0,34	17
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	31,11	312,04	10,9	50
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	0	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,67
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	76,77	15
	Итого	520	19,05	19,74	85,59	597,04	88,01	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п/т.	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00

Согласовано:
 директор И.С. Корсаков СШ
Виталий И. Д.
 «Горняцкий ЦД»

Утверждено
 Директор ООО "Базис Консалтинг"
И.С. Корсаков Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	с	7-11 лет	
1	2									

неделя 1/ день 3

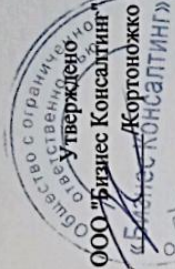
завтрак										
208/2017м	лапшевник с творогом и молоком сгущенным	170	14,73	14,66	41,40	357,00	0,26	10,00	43	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	0,00	20	
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,00	0,00	15	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	1,16	0,00	5,67	
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	7,9	1,16	16	
	Итого	510,0	18,5	23,0	77,9	593,3			99,67	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5				

2й-завтрак										
п/г.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0	85,3	5	
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	17,00	12	
		230	2,8	4,3	36	193,8				



Согласовано:

директор ИИОУ *Иерусалимский*
Александр Александрович



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Жортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У	ккал		с		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

неделя 1/ день 4

завтрак

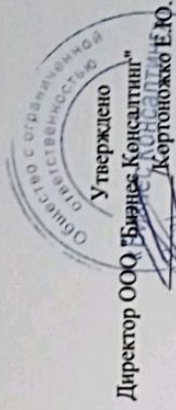
77-5/ 54-3с2/2022н	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	0,92		40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00		20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		20
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00		4,67
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,04		15
	Итого	590	21,01	24,13	71,66	590,04	10,96		99,67

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

2й-завтрак

п/т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0		5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3		12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3		17,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	с			
								7-11 лет	7-11 лет	
1	2	7-11 лет								

неделя 1/ день 5

завтрак

77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	0,828		43
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,00		16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00		20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00		5,67
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3		15
	Итого	600,0	21,6	24,3	88,9	658,2	11,1		99,67

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%
500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

2й-завтрак

п/т.	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0		5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3		12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3		17,00

Согласовано:
 директор *М.Ю. Торгунская* сш
А.А. Торгунская
 «Торгунская СШ»

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.А. Торгунская
 ООО "Бизнес Консалтинг"

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	I	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
				Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	с	7-11 лет	
		2									

неделя 2/ день 6

завтрак											
174/2017М		каша вязкая молочная рисовая	150	7,09	7,4	30,1		215,36		0,65	35
3/2017М		бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83		157		0,11	20
338/2017М		фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8		47		10,00	20
389/2017М		сок фруктовый	180	1	0	18		76,32		1,3	20
701/2010М		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68		53,2		0,00	4,67
		Итого	500	15,83	16,58	83,41		548,88		12,06	99,67
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5			
2й-завтрак											
п./т.		пряник	30	1,80	4,30	16,00		109,00		0	5
389/2017М		сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00		84,80		85,3	12
			230	2,8	4,3	36		193,8		85,3	17,00

Согласовано:
 директор Иван Юргунский
Татьяна Владимировна Ш.О.
 «Торгунская
 СШ»

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет.

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
				Б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет		
										7-11 лет	
		2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

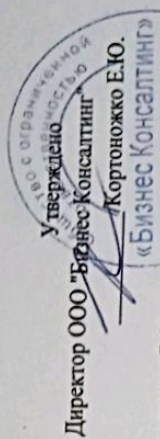
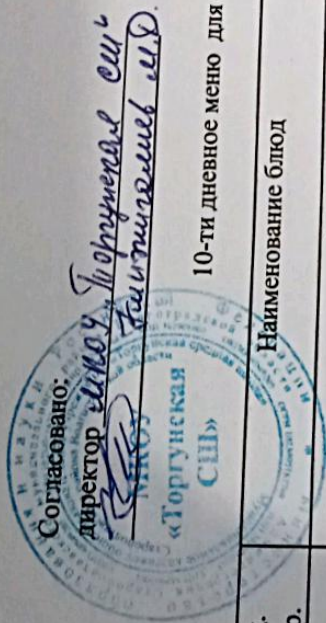
неделя 2/ день 7

завтрак

209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	1,15	21
289/2017м	рагу с птицей	200	10,4	10,27	25,2	254	31	47
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,00	5,67
п.т.	пряник	30	1,8	4,3	16	109	0,00	10
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	1,06	16
	Итого	500	19,89	19,89	68,08	529,52	33,31	98,67
	Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п.т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,5	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,5	17,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блока	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)		Цена руб
			Б	Ж	У		7-11 лет	7-11 лет	
1	2								

неделя 2/ день 8

завтрак

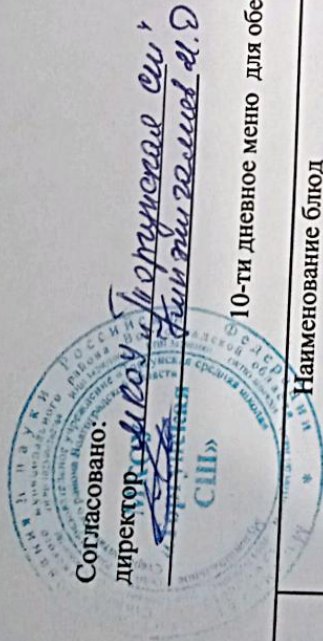
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	1,17	19
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	0,00	40
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	0,00	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,08	0,00	5,67
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	85,3	15
	Итого	560	20,652	24,466	77,524	605,9	86,47	99,67
2й-завтрак								
п/т.	вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		230	1,8	1	43,2	191	85,3	17,00

Согласовано:
 директор МКОУ Торгушкаев СШ
Торгушкаев М.Р.

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		Цена руб				
				Б	Ж	У									
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет					
неделя 2/ день 9															
завтрак															
133/2017м		консервированные овощи. закусовые, отварные (кукуруза)	60	1,2	0,2	6,1	31,3		7,64		19				
265/2017м		плов с мясом	200	15,3	14,7	38,6	348		0,00		40				
338/2017м		фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47		10		20				
701/2010м		хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2		0,00		5,67				
389/2017м		сок фруктовый	180	1	0	18	76,32		0,04		15				
		Итого	560,0	19,4	15,8	83,2	555,8		7,9		99,67				
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%															
2й-завтрак			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5								
п/т.															
		пряник	30	1,80	4,30	16,00	108,00		0		5				
389/2017м		сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80		85,3		12				
			230	2,8	4,3	36	193,8		85,3		17,00				



Согласовано:

директор *Федеральной научной организации* *Федеральный научный центр физической культуры и спорта* *ФНЦ ФК и С*

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	2	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)		Цена руб
					Б	Ж	У	ккал	с			
										7-11 лет	7-11 лет	

неделя 2/ день 10

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75	18
229/2017м	рыба тушеная с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	0,92	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	2,97	7,95	20,89	175,5	10,9	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0,00	5
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3	15
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,2	0,00	4,67
	Итого	550	21,836	21,128	79,18	604,8	21,87	99,67
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

2й-завтрак

п.т.	печенье топленое молоко	28	2,20	3,00	20,40	115,40	0	5
389/2017м	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	84,80	85,3	12
		228	3,2	3	40,4	200,2	85,3	17,00
	Всего за 10 дней	5 440,00	192,90	199,12	814,03	5 844,16	208,63	
завтрак	Среднее показания за завтрак	544	19,29	19,91	81,40	584,42	20,86	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
	Всего за 10 дней	2 292,00	26,60	27,90	399,20	1 955,20	853,00	
2завтрак	Среднее показания за второй завтрак	229,2	2,66	2,79	39,92	195,52	85,40	