

Согласовано:

директор

МБОУ ВСОШ № 2  
И.В. Райрашова



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием**

**обучающихся 1- 4 классов**

Меню составлено на основании:

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

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

Согласовано:

директор

И.Ю. Васильев  
И.А. Байрашова К.К.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	ккал 7-11 лет

Неделя 1/ день 1

Завтрак

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	7,84	9,22	39,51	272,00
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010	хлеб пшеничный	40	3,12	0,40	19,28	93,44
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>15,47</b>	<b>14,90</b>	<b>96,56</b>	<b>583,18</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:

директор

*И.Ю. Кортоножко*  
*И.Ю. Кортоножко*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*И.Ю. Кортоножко* /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42
246\2017	гуляш из мяса птицы	90	8,60	9,60	2,97	131,60
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>22,12</b>	<b>19,40</b>	<b>78,72</b>	<b>577,04</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 2

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

Согласовано:

директор

И.Ю. Васса  
И.Н. Байрамова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2
54-3м\2022н	голубцы ленивые	90	11,7	13,7	12	218,1
203\2017м	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>20,72</b>	<b>19,83</b>	<b>78,96</b>	<b>573,13</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:

директор

*И.Ю. Кортоножко*  
*И.С. Байрамова*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	ккал 7-11 лет

Неделя 1/ день 4

Завтрак

183\2017м	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	550	16,19	15,8	70,59	490,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:

директор

И.Ю. Юсупов  
И.А. Юсупова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

«Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 1/ день 5**

**Завтрак**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	0,35	0,05	0,95	6
291\2017м	плов из птицы	200	15,2	15,8	36,2	347,8
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
701\2010м	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
	Итого	<b>510</b>	<b>19,95</b>	<b>16,35</b>	<b>81,05</b>	<b>551,80</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:

директор

И.В. Байрамова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 2/ день 6**

**Завтрак**

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	6,8	10,2	29,8	238,2
399\2017м	блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
701\2010м	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	Итого	<b>620</b>	<b>15,2</b>	<b>16,0</b>	<b>91,7</b>	<b>572,7</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:

директор

И.Ю. Вострикова  
И.Ю. Байрамова

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 2/ день 7**

**Завтрак**

52\2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68
295\2017м	котлеты рубленные из кур	90	9,60	9,50	13,40	177,50
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	530,00	20,76	19,73	79,76	579,37
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:

директор

*И.В. Райрамова*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 8

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,6	2,28	13,2
279\331\2017м	тефтели с рисом и соусом	90/30	8,96	13,10	7,66	184,38
203\2017	макароны отварные с маслом	150	5,4	4,90	32,80	196,80
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,98</b>	<b>19,23</b>	<b>74,62</b>	<b>539,41</b>

Норма завтрака по СанПин 20%-2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:

директор

И.Ю. Кортоножка  
И.Ю. Кортоножка

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

И.Ю. Кортоножка  
/Кортоножка Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 2/ день 9**

**Завтрак**

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,40	12,50	44,40	324,10
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,54	44,40
П.Т	кондитерское изделие	50	6,54	4,04	19,37	140
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,54</b>	<b>16,94</b>	<b>83,69</b>	<b>550,88</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:

директор

*Ирина Николаевна*  
*Ирина Николаевна*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Е.Ю. Кортоножко*  
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 2/ день 10**

**Завтрак**

131\2017м	консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1
289\2017м	рагу с птицей	200	12,90	15,70	32,62	323,38
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,00</b>	<b>16,30</b>	<b>80,02</b>	<b>543,48</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 560,00</b>	<b>182,94</b>	<b>174,46</b>	<b>815,64</b>	<b>5 561,45</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>556</b>	<b>18,29</b>	<b>17,45</b>	<b>81,56</b>	<b>556,15</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 2	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------

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

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 ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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

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