



Согласовано:
директор

Максимова И.С.
09.09.2014



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

**10 - дневное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета 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. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПИН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПИН 2.3./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.



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Джорджио Е.Ю.



Согласовано:
директор Материнского Союза
Масленникова МС

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
каша молочная Дружба	200	8,84	9,22	39,51	276,38	54-16к/2022ч	40
блинчики со стуженным молоком	70	3,91	4,99	17,85	131,86	399/2017м	23
фрукт свежий (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	52,2	338/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022ч	17
Итого за _Завтрак	600	16,13	14,82	93,78	566,33		106,59
2 завтрак							
макаронные отпарные с сыром	150	10,9	7,9	26,6	221,1	389/2017м	18,72
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022	14
Итого за 2 завтрак	350	13,21	9,25	42,50	302,10		32,72
Всего за Понедельник	950,00	29,34	24,07	136,28	868,43		139,31



Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Согласовано
директор
Машенинкова И

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубль
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
<i>Завтрак</i>							
овощи по сезону (огурец, свеклы; соленый)	60	12,06	0,06	1,14	7,20	70/71/2017М	15
котлеты домашние из п/ф	100		12,4	4,7	179	ТТК 77-3/2022Н	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017М	9
макаронные отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017М	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010М	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022Н	17
Итого за завтрак	550	20,37	18,65	64,92	504,91		106,59
<i>2 завтрак</i>							
каша молочная гречневая	150	6,75	6,05	25	181,45	183/2017М	15,72
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010М	2
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022Н	15
Итого за полдник	370	9	6	45	272		32,72
Всего за Вторник	950	29	25	110	777		139,31



Согласовано: *Машинкина С.И.*
 директор



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коробов Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
День Знеделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
лапшезник с творогом	150	13,00	15,00	25,13	287,52	208/2017м	56
молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	П.Т 77-8/2022	5
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	24,50	63,57	701/2010м	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	19
Итого за завтрак	500	17,57	15,74	71,57	493,61		106,59
2 завтрак							
каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	148,5	54-3ж/2022н	12,72
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010м	2
какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	54-21гн/2022н	18
Итого за 2 завтрак	370	12	9	41	297		32,72
Всего за Среду	870,00	29,91	25,14	112,40	790,58		139,31



Согласовано: *Мамонникова АС*
 директор

Общество с ограниченной ответственностью
 «Учреждение «Центр Консалтинг»
 для руководителей
 Директор ООО «Центр Консалтинг»
Кортыкошко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,4	0,48	7,92	38,52	101/2004л	15
котлеты рыбные из п/ф	100	12,30	9,80	6,90	165,00	ТТК 77-1	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017М	9
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,30	36,50	203,50	171/2017М	19
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010М	6,59
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022Н	17
Итого за завтрак	560	20,26	16,07	77,60	528,93		106,59
<i>2 завтрак</i>							
Биточки или котлеты манные с повидлом	150	3,39	2,27	28	145,99	192/2017М	18,72
чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	54-4гн/2022Н	14
Итого за 2 завтрак	350	5,70	3,62	43,90	226,99		32,72
Всего за Четверг	910,00	25,96	19,69	121,50	755,92		139,31



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.



Согласовано
Матильда Масюк
директор
Мененников НС

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
овощи свежие (помидор свежий, соленый)	60	0,7	0,12	2,16	13,20	70/71/2017М	15
тефтели "Оригинальные" из п/ф	100	8,52	12,30	6,30	169,98	ТТК 77-5	40
соус сметанный с томатом	20	0,3	0,99	1,40	16,02	331/2017М	9
каша рассыпчатая пшеничная	150	8,30	6,84	37,98	246,68	171/2017М	17
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	63,57	701/2010М	6,59
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3м/2022Н	19
Итого за завтрак	560	20	21	73	553		106,59
Итого за неделю в среднем завтрак	556	19	17	76	529		
2 завтрак							
каша молочная пшеничная	150	4,22	4,99	12,9	113,39	182/2017М	14,72
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	701/2010М	2
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	54-23м/2022Н	16
Итого за 2 завтрак	370	8,97	7,87	38,51	260,74		32,72
Всего за Пятницу	930	29,46	28,42	111,43	813,71		139,31
Итого за неделю в среднем 2 завтрак	362,00	9,77	7,28	42,20	271,70		