



Согласовано
директор

С.П. М. Белявская

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
С.П. М. Белявская /Кортоновичко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. Ценность			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Неделя 2 / день 9													
Завтрак													
1	29/2017м	блюд из птицы	66	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50	39,37	278,30	347,88
	70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
	701/2010м	хлеб пшеничный	8,59	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
		Итого	106,59	510,0	600,0	19,2	23,1	11,0	13,7	67,2	75,8	433,8	508,2
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18-23	67,83/75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
полдник													
	19/2017м	БИТОНКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАНЬЯЕ С ПОВИДЛОМ	21,41	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240
	378/2017м	чай с маслом	21,00	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
		Итого	42,41	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321
Итого сумма за день 149,00													



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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/gr			Энергет. ценность ккал	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
1	1	Неделя 2/ день 10								

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/gr			Энергет. ценность ккал				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
Завтрак												
707/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,10	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
ТТК 77-2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	11,85	11,85	9,50	9,50	16,14	16,14	197,46	197,46
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
54-21г/2022н	горюшница	19	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80
54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	Итого	106,59	560	650	24,11	27,10	14,58	15,95	77,36	90,40	530,57	605,37
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,75	18-22,5	18-23	18-23	67,83-75	76,6-95,75	470-587,5	544-630
полдник												
182/2017м	каше молочная пшеничная	18	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379/2017	кофейный напиток с молоком	19	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	42,41	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95
	Итого сумма за день	149,00										

Обез. завтрак+полдник	Всего за 10 дней		Средний суточный рацион	
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	9 120,00	10 030,00	292,82	330,30
	912	1000	29,28	33,03
	244,54	275,76	24,45	27,58
	1 217,01	1 377,49	121,70	137,75
	8 375,98	8 322,70	832,70	937,41

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 ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельна. - М.: Дели плюс, 2017. - 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. Скурехин И.М., Тугельн В.А.

СанПин 1.2.3585-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".