

Согласовано:
директор

Томаш
25 мар 2022

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



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

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	8,03	10,97	26,88	226,45
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	500	19,56	21,05	74,44	556,53

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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	25,94	23,67	104,54	734,21
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:

директор

Костарева



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко /Кортоножко Е.Ю.



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

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21
П.Т	Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500	16,40	18,42	81,65	527,38
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
125/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
389/2017М	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	760	24,88	25,03	102,51	776,21
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор



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



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

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	9,07	5,78	40,22	244,13
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	17,7	12,2	82,4	508,2

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

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	760	28,22	25,03	118,5	814,3
Норма обеда по СанПин	30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор



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



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/gr		Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	
1	2			У	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
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	540	16,79	15,7	78	520,46
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	22,95	19,71	98,66	663,13
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор



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



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

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	530,0	15,6	14,0	98,6	578,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	770	26,11	27,36	103,84	764,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано: И.Ю. Кортоножко
 директор

Утверждено

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/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 6						

Завтрак						
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	8,03	10,97	26,88	226,45
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	500	19,56	21,05	74,44	556,53
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	24,23	21,49	96,88	677,11
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор



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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	

Неделя 1/ день 7

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	220	8,00	10,20	37,40	274,03
П.Т	Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	500	15,20	17,43	97,74	582,50
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	700	24,23	18,72	105,5	694,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____



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



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

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

Неделя 1/ день 8

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	5,26	35,40	221,94
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	500,0	18,5	19,0	82,6	572,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макаронь отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	810	24,64	23,97	126,53	820,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

Директор

Лилия



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 9

Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	530,0	16,0	14,1	96,1	575,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	795	28,09	25,70	115,67	815,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____



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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	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					

Неделя 1/ день 10

		Завтрак				
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	540	16,79	15,7	78	520,46
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
389/2017м	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	750	28,29	23,78	107,93	791,9
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%					
		5 140,00	172,13	168,63	843,91	5 498,24
ЗАВТРАК	Итого за весь период	514	17,21	16,86	84,39	549,82
	Среднее значение за период	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%					
	Итого за весь период	7445	257,58	234,46	1080,5	7552,67
ОБЕД	Среднее значение за период	744,5	25,758	23,446	108,05	755,267
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

- М.:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"