



Евгласовано

Директор

И.И. Евласов

ФИО *Евласов И.И.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес-Консалтинг

М.Ю. Кортоножко

М.Ю. Кортоножко Е.Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 5-11 классов (завтрак)

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана. — 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. Скүрихин И.М., Тугельян В.А.

Согласовано:
 Директор ИСКДУ "Иркутский СШ"
 ФИО Богданов А.И.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 ФИО Корсаковский Е.Ю.

№ п/п	понеделник	Наименование блюда	Выход	1 день			Энергет. ценность	Цена руб.
				Завтрак	Ж	У		
1	1		3	4	5	6	7	

54-167/2022И	каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27	36,00
399/2017И	блинчики (оладьи) с молоком густым	70	5,08	4,78	19,29	140,50	27,00
338/2017И	фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	15,00
382/2017И	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	22,00
701/2010И	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
	Итого	650	19,43	22,99	91,29	652,51	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор МКК ВУ *Игорь Владимирович Сидоров*
ОМО *Владимир Владимирович Сидоров*



Утверждено
Директор ООО Бизнес-Консалтинг
Евгений Корнолюков Е.Ю.

2 день



№ п/п	1 неделя по сбор.	вторник Наименование блюд	Выход	2 день			Энергет. ценность	Цена руб.
				б	ж	у		
	1	2	3	4	5	6	7	
	47/2017 м	капуста квашеная	100	Завтрак			87,5	25,00
				1,7	5	8,45		
			100/20	12,3	8,9	6,9	156,9	40,00
	77/1/2022 /54-Зсс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	19
	125/2017м	картофель отварной с маслом	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
	701/2010м	хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,03	132,8	16,00
	349/2017м	компот из сухофруктов	600	20,06	20,23	82,85	604,84	105,00
		Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
		Норма завтрака по СанПин		20%-25%	± 5%			

Согласовано:
 Директор ООО «ИКС» *Иванов И.И.*
 ФИО *Иванов И.И.*



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Иванов И.И.



№ рач. по сбор	Наименование блюда	Выход	3 День			Энергет. ценность	Цена руб.	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
			Завтрак					
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец,)	100	1,12	0,2	3,6	22	25,00	
77-2/2022/332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	45,00	
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	15,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	5,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90		
	Итого	620	20,78	16,95	82,82	545,55	105,00	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Согласовано:
 Директор И.К. ДУ Исследователя СВУ
И.И.И. ФИБ Коргоножко Е.Ю.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
И.И.И. Коргоножко Е.Ю.

№ п/п	Наименование блюд	Выход	4 День			Энергет. ценность	Цена руб.
			Завтрак	Ж	У		

1	каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52	40,00
	сахаром	40	5,08	4,60	0,28	63,00	23,00
	яйцо вареное вкрутую	100	0,40	0,40	9,80	47,00	22,00
	фрукт свежий (яблоко)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
	хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15	60	15,00
	чай с сахаром	620	19,23	19,52	78,69	569,66	105,00
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						

Согласовано:

Директор ООО "Сибирский СД" *Сидорова А.И.*

Ф.И.О. *Сидорова А.И.*



5 День

Утверждено

Директор ООО "Сибирский СД" *Сидорова А.И.*

Ф.И.О. *Сидорова А.И.*



№ рец. по обор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/100г продукта			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1 неделя							
2							
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	25
246/2017М	гуляш из отварного мяса	100	9,29	11,20	3,63	152,48	40
171/2017М	каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	15
701/2010М	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5
389/2017М	сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48	20
	Итого	630	22,52	16,74	98,98	671,98	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Сотрудовано:
 Директор ИККЕУ
 ФИО *Исидорская С.И.*
 2 недели



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коронаджко Е.Ю.
 14.11

№ рейс. по сбор	понеделник Наименование Блюда	Выход	6 День			Энергет. ценность	Цена руб.			
			б	ж	у					
1	2	3	Завтрак			4	5	6	7	
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	36,00			
		45	7,20	8,90	15,80	171,80	27,00			
	сдобное изделие сладкое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	22,00			
	фрукт свежий (яблоко)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	5,00			
338/2017м	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,02	15,2	62	15,00			
701/2010м	чай с сахаром и лимоном									
377/2017м	Итого	635	20,0	22,5	98,2	666,0	105,00			
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680				
	Норма завтрака по СанПиН		20%- 25% ± 5%							

Согласовано:

Директор ООО «Сибирский СД»
 ОИО *Сибирский СД*

№ п/п по сбору: 1



Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.

№ п/п по сбору	вторник	Наименование блюда	Выход	7 День			Энергет. ценность	Цена руб.
				Пищевые вещества/г/100г				
				Б	Ж	У		
	2		3	4	5	6	7	
				Завтрак				
70/71/2017м		овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	24,00
77/3/2022-331/2017м		Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	45,00
203/2017м		Макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	15,00
349/2017м		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	16,00
701/2010м		хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	5,00
		Итого	600	17,87	18,64	90,09	602,36	105,00
		Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%						

Согласовано:

Директор МКУ "Учебно-метод. Ц. М."
В.В.С. ф.и.о. В.В.С. ф.и.о.



8 День

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
С.В.К. ф.и.о. Королюжко Е.Ю.



№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/г			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
1	2 недели среды	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (отгурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	25,00
77/6/2022	Кюшкет мясной/пшеница из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	40,00
54-21г/2022г	пшеница	180	6,39	7,59	34,32	223,15	20,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	15,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5,00
	Итого	630	21,20	20,87	81,13	588,75	105,00
	Норма завтрака по СанПиН 20%: 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор *И.В.С.* *И.В.С.*
 ФИО *Иванов Иван Иванович*

2 неделя

четверг

9 День

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 А.В.С. Коробово Е.Ю.

№ рец.	по сбор.	Наименование блока	Выход	Пищевые вещества/г/л			Энергет. ценность	Цена руб.
				Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7	
				Завтрак				

131/2017м		овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	25,00
77-2/2022/332/2017м		биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	45,00
171/2017м		каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	15,00
376/2017м		чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	15,00
701/2010м		хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5,00
		Итого	650	26,400	21,380	102,620	669,39	105,00
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор *И.К.В. Тульцева С.И.*
 ФИО *Королюшко Е.Ю.*



10 День
 Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Королюшко Е.Ю.

Пятница

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
по сбор.							
1	2	3	4	5	6	7	

Дата	Наименование	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б	Ж	У		
6/7/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	25,00
7/7/4/2022	котлеты печеночные из п./ф. с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13	41,00
125/2017M	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	19,00
701/2010M	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	5,00
377/2017M	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	15,00
Итого		605	21,24	23,93	78,30	621,53	105,00
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Выход в гр	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
		Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7
	Итого за весь период	6240	208,680	203,790	885,010	6192,56
	Среднее значение за период	624	20,868	20,379	88,501	619,256
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЗД Минздрава России, 2011. - 544с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Морильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делти плюс, 2011. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скуринин И.М., Тугельян В.А.