

Согласовано:



Директор: *М.В. КРУЧЕНКО* *И.С.Ш.*

ФИО: *Крученкова С.И.М.*

Утверждено



Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Корножанко Е.Ю.*

Перспективное

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов (завтрак)**

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.: Дети 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.: Дети принт, 2008. - 276с. Смиркин И.М., Тутельман В.А.

Согласовано:

Директор

*Ирина Сергеевна СШ*  
Ф.И.О. *Сергеева И.И.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

*Елена Кортоножко*

| № р/сч.<br>для сбор. | понеделник<br>Наименование блюд                             | Выход      | 1 день       |              |              | Энергет.<br>ценность | Цена руб.     |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|
|                      |   |            | Б            | Ж            | У            |                      |               |
|                      | 2   | 3          | Завтрак      |              |              | 7                    |               |
| 54-167/2022Н         | каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы | 200        | 6            | 11,18        | 24,1         | 221,1                | 36,00         |
| 399/2017М            | блинчики (оладьи) с молоком густым                          | 70         | 5,08         | 4,78         | 19,29        | 140,50               | 27,00         |
| 382/2017М            | какао с молоком   | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,6                | 15,00         |
| 338/2017М            | фрукт свежий (яблоко)                                       | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00                | 22,00         |
| 701/2010М            | Хлеб пшеничный  | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14                | 5,00          |
|                      | <b>Итого</b>  | <b>600</b> | <b>17,93</b> | <b>20,20</b> | <b>85,26</b> | <b>597,34</b>        | <b>105,00</b> |
|                      | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                      | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5            |               |

Согласовано:

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Кофединг»

Директор ООО Бизнес Кофединг

Кортоножко В.Ю.

С/С Консалтинг

1 неделя

вторник

2 день

| № п/п по обор.         | Наименование блюда                      | Выход      | Пищевые вещества/г/ |             |             |              | Энергет. ценность | Цена руб. |
|------------------------|---|------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|-----------|
|                        |   |            | Б                   | Ж           | У           | Ц            |                   |           |
| 1                      |   | 3          | 4                   | 5           | 6           | 7            |                   |           |
| Завтрак                |   |            |                     |             |             |              |                   |           |
| 47/2017 м              | капуста квашеная с растительным маслом  | 60         | 1,02                | 3           | 5,07        | 52,5         | 25,00             |           |
| 77-1/2022/54-Зсс/2022н | котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20 | 120        | 12,3                | 8,9         | 6,9         | 156,9        | 40,00             |           |
| 171/2017м              | каша рисовая рассыпчатая                | 150        | 3,70                | 4,80        | 36,50       | 203,50       | 19                |           |
| 701/2010м              | хлеб пшеничный                          | 30         | 2,37                | 0,3         | 14,49       | 70,14        | 5,00              |           |
| 349/2017м              | комлот из сухофруктов                   | 200        | 0,66                | 0,09        | 32,03       | 132,8        | 16,00             |           |
|                        | <b>Итого</b>                            | <b>560</b> | <b>20,1</b>         | <b>17,1</b> | <b>95,0</b> | <b>615,8</b> | <b>105,00</b>     |           |
|                        | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%  | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5    |                   |           |



Согласовано:

Утверждено

Директор

Директор ООО Бизнес Консалтинг

ФИО

Кортоножко Е. Ю.

1 неделя

3 День

Энерг. Консалтинг

| № п/п | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г/шт |   |   | Энергет. ценность | Цена руб. |
|-------|--------------------|-------|-----------------------|---|---|-------------------|-----------|
|       |                    |       | б                     | ж | у |                   |           |
| 2     |                    | 3     | 4                     | 5 | 6 | 7                 |           |

**Завтрак**

|                      |  |            |             |             |             |              |               |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 70/71/2017м          | овощи в нарезке по сезону (огурец )        | 60         | 0,67        | 0,12        | 2,16        | 13,2         | 25,00         |
| 77-2/2022/ 332/2017м | биточки , котлеты куринные из п.ф с соусом | 120        | 10,18       | 11,33       | 7,07        | 147,85       | 45,00         |
| 203/2017м            | макаронны отварные с маслом                | 150        | 5,40        | 4,90        | 37,80       | 196,80       | 15,00         |
| 377/2017м            | чай с сахаром и лимоном                    | 200        | 0,13        | 0,02        | 15,2        | 62           | 15,00         |
| 701/2010м            | хлеб пшеничный                             | 30         | 2,37        | 0,3         | 14,49       | 70,14        | 5,00          |
|                      | <b>Итого</b>                               | <b>560</b> | <b>18,8</b> | <b>16,7</b> | <b>71,7</b> | <b>490,0</b> | <b>105,00</b> |
|                      | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%     | 500        | 15,4-19,25  | 15,8-19,75  | 67-83,75    | 470-587,5    |               |



Согласовано:

Директор МАКХУ Инновэйшнз СШ

ФИО Савиных А.И.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



| № п/п | Наименование блюда | Выход | 4 день |   |   | Энергет. ценность | Цена руб. |
|-------|--------------------|-------|--------|---|---|-------------------|-----------|
|       |                    |       | Б      | Ж | У |                   |           |
| 1     | по сбор.           | 3     | 4      | 5 | 6 | 7                 |           |

| № п/п     | Наименование блюда                                | Выход      | Завтрак      |              |              | Энергет. ценность | Цена руб.     |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
|           |   |            | Б            | Ж            | У            |                   |               |
| 183/2017м | каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 200        | 9,05         | 11,36        | 31,3         | 263,64            | 40,00         |
| 209/2017м | Яйцо вареное вкрутую                              | 40         | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 63,00             | 23,00         |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко)                             | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00             | 22,00         |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,14             | 5,00          |
| 376/2017м | чай с сахаром                                     | 200        | 0,07         | 0,02         | 15           | 60                | 15,00         |
|           | <b>Итого</b>                                      | <b>570</b> | <b>16,97</b> | <b>16,68</b> | <b>70,87</b> | <b>503,78</b>     | <b>105,00</b> |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5         |               |



Согласовано:

Директор ООО "Корпорация СМ" *С.И.И.*

ОАО "Совхозаэроцентр" *С.И.И.*

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг *Е.Ю.*

2 недели

понеделник

6 День

| № п/п          | Наименование блюда   | Выход | Пищевые вещества/г/г |            |          | Энергет. ценность | Цена руб. |
|----------------|--|-------|----------------------|------------|----------|-------------------|-----------|
|                |  |       | Б                    | Ж          | У        |                   |           |
| 1              | по сбор.   | 3     | 4                    | 5          | 6        | 7                 |           |
| <b>Завтрак</b> |  |       |                      |            |          |                   |           |
| 182/2017м      | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 200   | 7,25                 | 10,26      | 30,50    | 233,34            | 36,00     |
| П.Т            | сдобные изделия сладкие                                    | 45    | 7,20                 | 8,90       | 15,80    | 171,80            | 27,00     |
| 338/2017м      | фрукт свежий (яблоко)                                      | 100   | 0,40                 | 0,40       | 9,80     | 47,00             | 22,00     |
| 701/2010м      | Хлеб пшеничный   | 40    | 3,16                 | 0,4        | 19,32    | 93,52             | 5,00      |
| 377/2017м      | чай с сахаром и лимоном                                    | 200   | 0,13                 | 0,02       | 15,2     | 62                | 15,00     |
|                | Итого  | 585   | 18,1                 | 20,0       | 90,6     | 607,7             | 105,00    |
|                | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                     | 500   | 15,4-19,25           | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5         |           |

|           |  |     |            |            |          |           |        |
|-----------|--|-----|------------|------------|----------|-----------|--------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 200 | 7,25       | 10,26      | 30,50    | 233,34    | 36,00  |
| П.Т       | сдобные изделия сладкие                                    | 45  | 7,20       | 8,90       | 15,80    | 171,80    | 27,00  |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                                      | 100 | 0,40       | 0,40       | 9,80     | 47,00     | 22,00  |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный   | 40  | 3,16       | 0,4        | 19,32    | 93,52     | 5,00   |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном                                    | 200 | 0,13       | 0,02       | 15,2     | 62        | 15,00  |
|           | Итого  | 585 | 18,1       | 20,0       | 90,6     | 607,7     | 105,00 |
|           | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%                     | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |        |

Согласовано:

Директор *М.К.В. Курьёвская С.И.*

*Сидор* ФИО *Серебрякова С.И.*



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

Бизнес Консалтинг

2 недели

вторник

7 день

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

Завтрак

|                     |   |     |            |            |          |           |        |
|---------------------|---|-----|------------|------------|----------|-----------|--------|
| 70/71/2017м         | овощи в нарезке по сезону (помидор)     | 60  | 0,66       | 0,12       | 2,16     | 13,2      | 24,00  |
| 77/3/2022-331/2017м | котлеты Домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120 | 8,32       | 13,15      | 7,17     | 180,62    | 45,00  |
| 203/2017м           | макароны 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                                   | 560 | 17,41      | 18,56      | 88,65    | 593,56    | 105,00 |
|                     | Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 |        |



Согласовано:

Директор ООО "Сибирская СМ" *Ильин*

ОИО *Савельева А.И.*

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Кокалдинг"  
Коргоножко В.Ю.

Бизнес Кокалдинг

| № п/п    | 2 неделя | среда | Наименование блюда | Выход | 8 день             |   |          |   |          |   | Цена руб |
|----------|----------|-------|--------------------|-------|--------------------|---|----------|---|----------|---|----------|
|          |          |       |                    |       | Пищевые вещества/г |   | Энергет. |   | Цена руб |   |          |
| по сбор. | 1        | 2     |                    | 3     | Б                  | Ж | У        | к |          | 7 |          |
|          |          |       |                    |       | Завтрак            |   |          |   |          |   |          |
|          |          |       |                    |       |                    |   |          |   |          |   |          |

|              |  |  |  |            |              |              |              |               |               |
|--------------|--|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 70/771/2017м |  |  | овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02         | 6             | 25,00         |
| 77/6/2022    |  |  | котлеты мясорастительные из п./ф.              | 100        | 9,93         | 12,66        | 5,76         | 176,70        | 40,00         |
| 54-21т/2022н |  |  | горошница                                      | 150        | 5,33         | 6,33         | 28,6         | 192,69        | 20,00         |
| 377/2017м    |  |  | чай с сахаром и лимоном                        | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 62            | 15,00         |
| 701/2010м    |  |  | хлеб пшеничный                                 | 50         | 3,85         | 1,20         | 26,70        | 133,00        | 5,00          |
|              |  |  | <b>Итого</b>                                   | <b>560</b> | <b>19,72</b> | <b>20,27</b> | <b>77,28</b> | <b>570,39</b> | <b>105,00</b> |
|              |  |  | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%         | 500        | 15,4-19,25   | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5     |               |

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Сибирская СМ" *Ирина Сибирская*

ФИО *Сибирская И.И.*



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Жортоножко Е.Ю.



| № рец. по сбвр. | Наименование блюда | Выход | 9 День |   |   | Энергет. ценность | Цена руб. |
|-----------------|--------------------|-------|--------|---|---|-------------------|-----------|
|                 |                    |       | Б      | Ж | У |                   |           |
| 1               | четверг            | 3     | 4      | 5 | 6 | 7                 |           |

| № рец.               | Наименование блюда                               | Выход      | Завтрак       |               |               | Энергет. ценность | Цена руб.     |
|----------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|
|                      |  |            | Б             | Ж             | У             |                   |               |
| 131/2017м            | овощи консервированные (зеленый горошек)         | 60         | 1,35          | 0,18          | 7,92          | 38,52             | 25,00         |
| 77-2/2022/ 332/2017м | биточки, котлеты куриные из п.ф. с соусом 100/20 | 120        | 10,18         | 11,33         | 7,07          | 147,85            | 45,00         |
| 171/2017м            | каша гречневая рассыпчатая с маслом              | 150        | 8,30          | 6,30          | 36,00         | 233,70            | 15,00         |
| 376/2017м            | чай с сахаром                                    | 200        | 0,07          | 0,02          | 15            | 60                | 15,00         |
| 701/2010м            | хлеб пшеничный                                   | 30         | 2,37          | 0,3           | 14,49         | 70,14             | 5,00          |
|                      | <b>Итого</b>                                     | <b>560</b> | <b>22,270</b> | <b>18,130</b> | <b>80,480</b> | <b>550,21</b>     | <b>105,00</b> |
|                      | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%           | 500        | 15,4-19,25    | 15,8-19,75    | 67-83,75      | 470-587,5         |               |

Согласовано:

Директор *И.К.К.К. Кусибесова С.Д.*

*Сайып* ФИО *Саманбаева С.И.*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес КафеШинге  
*Жортоноево Е.Ю.*  
Бизнес КОНСАЛТИНГ

10 День

| № рецеп.        | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность | Цена руб. |
|-----------------|--------------------|-------|---------------------|---|---|-------------------|-----------|
|                 |                    |       | Б                   | Ж | У |                   |           |
| 1               | по сбор.           | 3     | 4                   | 5 | 6 | 7                 |           |
| <b>пятица</b>   |                    |       |                     |   |   |                   |           |
| <b>2 неделя</b> |                    |       |                     |   |   |                   |           |

| № рецеп.                                | Наименование блюда                   | Выход      | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет. ценность | Цена руб.     |
|---|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
|   |                                      |            | Б                   | Ж            | У            |                   |               |
| 67/2017                                 | винегрет овощной                     | 60         | 0,78                | 2,70         | 4,62         | 45,60             | 25,00         |
| 77/4/2022                               | котлеты печеночные из п./ф. с маслом | 100/5      | 12,83               | 12,97        | 10,27        | 209,13            | 41,00         |
| 171/2017М                               | картофель отварной                   | 150        | 3,70                | 4,80         | 36,50        | 203,50            | 19,00         |
| 701/2010М                               | хлеб пшеничный                       | 50         | 3,95                | 0,5          | 24,15        | 116,90            | 5,00          |
| 377/2017М                               | чай с сахаром и лимоном              | 200        | 0,13                | 0,02         | 15,2         | 62                | 15,00         |
| <b>Итого</b>                            |                                      | <b>565</b> | <b>21,39</b>        | <b>20,99</b> | <b>90,74</b> | <b>637,13</b>     | <b>105,00</b> |
| Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% |                                      | 500        | 15,4-19,25          | 15,8-19,75   | 67-83,75     | 470-587,5         |               |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| № рецеп.                   | Наименование блюда | Выход в гр | Пищевые вещества/г/ |         |         | Энергет. ценность |
|----------------------------|--------------------|------------|---------------------|---------|---------|-------------------|
|                            |                    |            | Б                   | Ж       | У       |                   |
| 1                          |                    | 3          | 4                   | 5       | 6       | 7                 |
| Итого за весь период       |                    | 5670       | 194,080             | 183,300 | 840,720 | 5773,18           |
| Среднее значение за период |                    | 567        | 19,408              | 18,33   | 84,072  | 577,318           |

15,4-19,25    15,8-19,75    67-83,75    470-587,5

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моклянского и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания; Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурин И.М., Тутельян В.А.