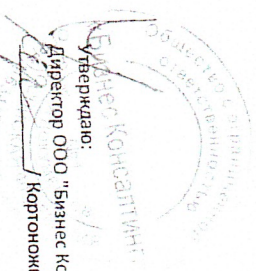


Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



**10-ти Дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) школьников за родительскую плату**



Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

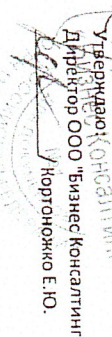
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химических составов и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2.3.685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные нормы 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 макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

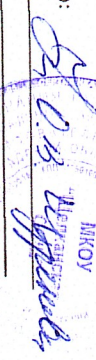
Согласовано:  
 Директор   
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 1

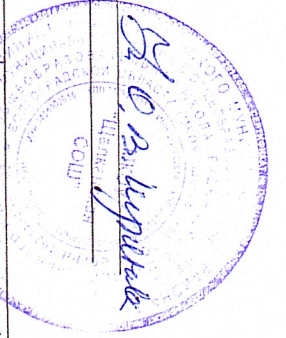
101/20027м	Консервы закусочные (икра кабачковая)	20	0,27	0,26	1,7	17,33	15
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	20
243/2017м	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	20
54-3с/2022н	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5	17
125/2017м	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
54-3гн/2022н	Чай с лимоном	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
701/2017 м	Хлеб пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	770	19,92	24,52	90,66	673,94	85
	Итого	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:  
 Директор 

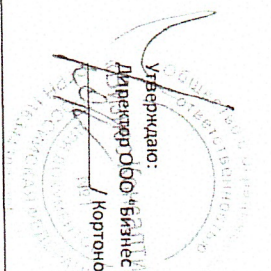
Утверждено:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	20
54-1с/2022н	Тфтели с рисом запеченные в соусе	100	11,9	14,4	7,89	208,76	39
279/331/2017м	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	12
171/2017м	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	7
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	740	25,76	28,91	95,21	748,3	85
	Итого	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:  
Директор



Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.

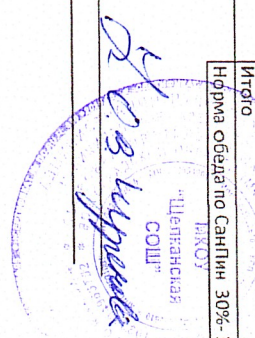


№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			б	ж	у	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

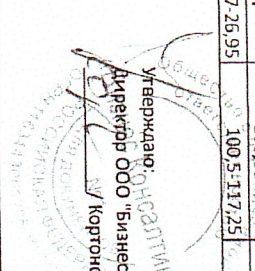
**Вариант 3**

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	0,16	0,02	0,38	2,4	10
54-3с/2022н	Расольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	20
295/332/2017м	Котлеты куриные с соусом сметанным с луком	90	10,18	11,33	7,07	147,85	30
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12
54-3гн/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
	Итого	740	23,73	22,24	100,97	679,43	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



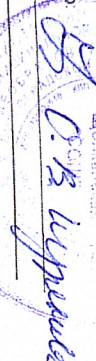
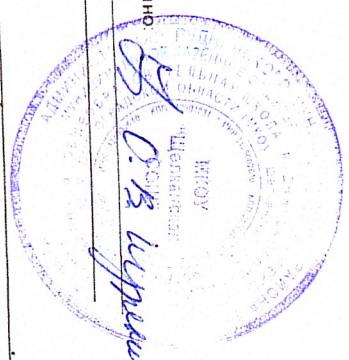
Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.




№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			б	ж	у	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

**Вариант 4**

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	20
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	41
54-45н/2022н	Чай каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	7
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
	Итого	710	29,86	27,41	92,91	741,78	85
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

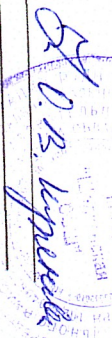
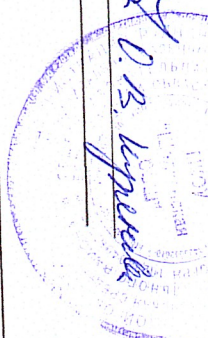
Согласовано  
 Директор   


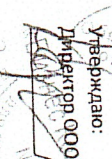
Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
  
 Кортоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	20

Вариант 5

54-17С/2022н	Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	36
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	9,19	11,48	5,6	162,48	16
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	6
54-3нч/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	3
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	85
Итого	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	730	21,12	24,84	83,32	645,75	
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:  
 Директор   


Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
  
 Кортоножко Е.Ю.

Вариант 6

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	21

54-7С/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,1	2,78	18,5	119,6	50
77-9/2022м	Пельмени со сметаной	200	16,80	18,60	3,530	375,80	7
54-45нч/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	3
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	85
Итого	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	680	27,83	22,31	97,9	707,72	
		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:  
 Директор: *А.В.М. Сергиев*

Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*А.В.М. Сергиев* / Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			б	ж	у	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

**Вариант 7**

54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	20
289/2017м	Рату с птицей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	52
54-3тн/2022н	Чай с лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>23,81</b>	<b>20,84</b>	<b>90,99</b>	<b>650,59</b>	<b>85</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

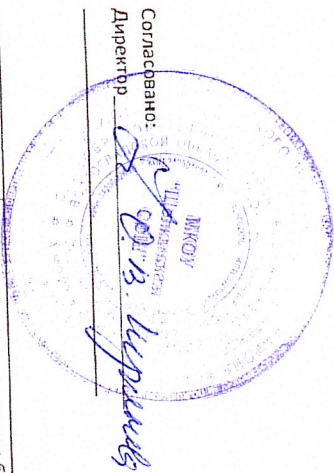
Согласовано:  
 Директор: *А.В.М. Сергиев*

Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*А.В.М. Сергиев* / Кортоножко Е.Ю.

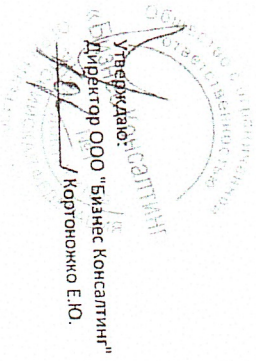
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			б	ж	у	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

**Вариант 8**

101/2004л	Консервы закусовые (Икра кабачковая)	20	0,27	0,26	1,7	17,33	14
54-1с/2022н	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	20
243/2017м	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	20
54-3с/2022н	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5	17
125/2017м	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	7
54-45тн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
702/2010 м	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>19,23</b>	<b>25,28</b>	<b>81,64</b>	<b>642,34</b>	<b>85</b>
	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 С. В. Куркина



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
С. В. Куркина  
 Коргоножко Е.Ю.

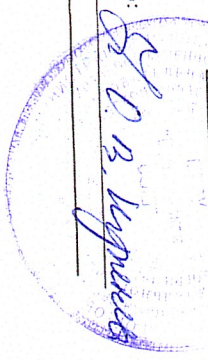
№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

Вариант 9

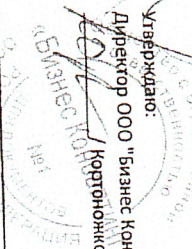
54-Зс/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	20
271/2017м		100	13,51	8,91	9,74	198,00	40
54-Зс/2022н	Котлеты домашние с соусом	150	5,09	8,3	3,6	239,06	12
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	0,3	0	10,58	43,52	6
54-Зн/2022н	Чай с лимоном	40	3,24	0,4	19,52	94,64	4
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	3
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	730	26,59	23,2	106,46	769,44	85
	Всего	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%

Согласовано:  
 Директор С. В. Куркина



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
С. В. Куркина  
 Коргоножко Е.Ю.



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	3	4	5	6	7	

Вариант 10

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	10
54-Бс/2022н	Суп картофельный с клецками	200	3,85	3,67	15,03	115,4	20
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	41
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	7
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	94,64	3
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	4
	Итого	700	28,61	28,3	89,44	737,58	85
	Всего за 10 дней	723	24,646	24,785	92,95	699,687	
	Средний суточный рацион	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%