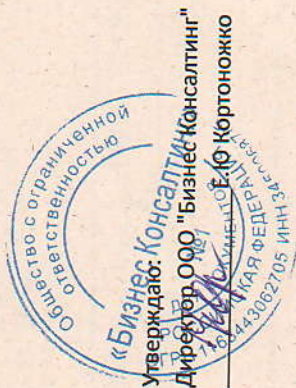


Бесплатное 35р
с 5 по 11 кн.



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях возрастной группы 12-18 лет

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

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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

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



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
				Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

обед

54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	14	200/10/10	3,13	6,77	7,77	105,25	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	0,2	0	10,38	42,38	
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,2	6	12,3	124	
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86	
	Итого	35,00	485	11,23	13,19	49,99	364,25	

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
				Б	Ж	У	ккал	ккал
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 2

обед

54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42	
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	10	200	0,30	0,00	10,58	43,52	
П.Т	Вафли с фруктовой начинкой	5	25	1,80	4,29	21,33	131,13	
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86	
	Итого	35,00	475	9,90	10,49	69,95	413,69	

Согласовано:   Утверждаю:  Директор ООО "Бизнес Консалтинг" Е.Ю. Коротко

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

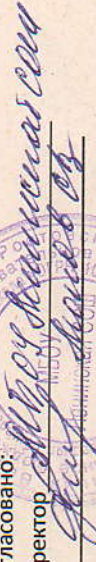
обед							
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	14	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
54-45гн/2022н	Чай каркаде	10	200	0,16	0,08	7,18	30,08
П.Т	Пряник	5	30	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35,00	480	9,83	9,10	65,29	356,75

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

обед							
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной с птицей	14	200/10/10	1,66	5,31	8,42	88,16
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	0,20	0,00	10,38	42,38
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,20	6,00	12,30	124,00
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35	485	9,76	11,73	50,64	347,16

Согласовано: 
 Директор 

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

обед

53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка) на курином бульоне со сметаной	14	200/10/5	4,74	5,80	13,62	125,52
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,50	0,00	19,80	81,20
П.Т	Вафли с фруктовой начинкой	5	25	1,80	4,29	21,33	131,13
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35	480	9,74	10,51	74,29	430,47

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 6

обед

54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)с птицей	14	200/10	7,39	4,90	13,89	131,72
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	0,20	0,00	10,38	42,38
П.Т	Пряник	5	30	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35,00	480	12,69	11,05	72,25	412,05

Согласовано:

Директор МБОУ "Ленинская СОШ"

С.В. Мамонтова

Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Кортонжо



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 7

обед							
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	14	200/10/10	4,68	5,95	9,62	117,28
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	10	200	0,30	0,00	10,58	43,52
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,20	6,00	12,30	124,00
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35,00	485	12,88	12,37	52,04	377,42

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

обед							
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено) с птицей	14	200/10	4,57	2,87	10,13	88,72
54-45гн/2022н	Чай каркаде	10	200	0,16	0,08	7,18	30,08
П.Т	Вафли с фруктовой начинкой	5	25	1,80	4,29	21,33	131,13
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35,00	475	9,23	7,66	58,18	342,55



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

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

обед

54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	14	200/10	5,10	5,78	18,50	146,42
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	0,20	0,00	10,38	42,38
П.Т	Пряник	5	30	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Всего	35	480	10,40	11,93	76,86	426,75

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 10

обед

54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	14	200/20	8,38	2,60	14,60	115,38
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	0,50	0,00	19,80	81,20
П.Т	Печенье топленое молоко	5	25	5,20	6,00	12,30	124,00
701/2010 м	хлеб пшеничный	3	20	1,58	0,20	9,66	46,76
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	20	1,12	0,22	9,88	45,86
	Итого	35	485	16,78	9,02	66,24	413,20
	Всего за 10 дней		4 810,00	112,44	107,05	635,73	3 884,29
	Средний суточный рацион		481	11,24	10,71	63,57	388,43