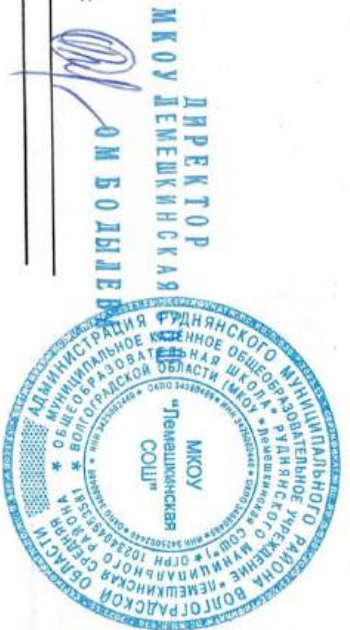


Согласовано:
директор _____



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



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.:Делта плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуржин 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"

Среднесуточные наборы 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.

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ С

Согласовано:
директор



Утверждаю:
директор

№ рец. по бор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	

Вариант 1

101/20027М	Консервы закусоочные (икра кабачков)	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	27
54-3д/2022н	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5	19
125/2017М	Картофель отварной с маслом	200	0,4	0	14,9	60,8	17
54-1хн/2022н	Комлот из смеси сухофруктов	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
701/2017 М	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	Итого	750	18,57	24,3	85,75	645,66	106

Согласовано:
Директор

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ
ОМ БОДЛЕ



Утверждено: «Нес Консалтинг»
Директор



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	20
	279/331/2017м Тефтели с рисом запеченные в соусе	100	11,9	14,4	7,89	208,76	42
	171/2017м Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	19
	54-45тн/2022н Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
	701/2017 м Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
	702/2010 м Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	Итого	720	24,31	28,69	85,98	702,74	106
	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 _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСК
ОМ БОУДИ



Утверждаю: **Консалтинг**
директор _____



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1							

Вариант 3

70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	0,16	0,02	0,38	2,4	11
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	20
		90	10,18	11,33	7,07	147,85	35
29с/332/2017м	Котлеты куринные с соусом сметанным с луком	150	5,4	4,9	32,8	196,8	15
203/2017м	Макароны отварные с маслом	200	0,4	0,15	11,4	48,98	17
54-13мн/2022н	Напиток из шиповника	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	720	22,38	22,17	92,56	639,33	106
	Итого	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 ОМ БОДЛЕВ
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ С
ШКОЛА



Утверждаю:
 Директор ОМ БОДЛЕВ
«Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 №1

№ п/п	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность			Цена руб
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
Вариант 4							
1							

52/2017м		Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	11
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 пшišы	200	18,54	22,5	28,66	391,3	50
54-45н/2022н		Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2010м		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	4
		Итого	710	29,86	27,41	92,91	741,78	106
		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: 
 ОМ БОЛДЫЕВА



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	

Вариант 5

54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200/10	2,66	7,31	10,42	118,11	20
24б/2017м	Гуляш из отварного мяса	90	9,19	11,48	5,6	162,48	41
128/2017м	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	20
54-1хн/2022н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	14,9	60,8	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	Итого	710	19,77	24,62	78,41	617,47	106
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
Директор _____

**ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ**
И.М. БОДЫЛЕВА



Утверждаю:
Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б	Ж	У	ккал 7-11 лет	

Вариант 7

54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	4,6	12,84	106,32	20
289/2017м	Рагу с тиглей	200	14,35	15,39	30,65	318,51	61
54-13жн/2022н	Напиток из шиповника	200	0,4	0,15	11,4	48,98	17
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	4
	Итого	680	23,91	20,99	91,81	656,05	106
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано: **МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ С**
ДИРЕКТОР
ОМ БОДУНЦЕВА
 Директор _____



Утверждаю: _____
 Директор _____
 «Бизнес Консалтинг»
 Общество с ограниченной ответственностью
 №1
 ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
 ВОЛГОГРАДСКИЙ РАЙОН
 П. БОДУНЦЕВА

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	

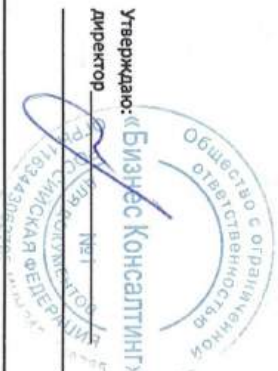
Вариант 8							
101/2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	20	0,27	0,26	1,7	17,33	14
54-1с/2022ч	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16	20
243/2017м	Сосиски отварные с красным соусом 60/30	90	7,16	12,87	6,64	171,03	27
54-3с/2022ч	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	21,98	153,5	20
54-45ч/2022ч	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2017 м	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	70,98	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
	Итого	700	17,78	25,06	72,41	596,78	106
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
 Директор _____

**ДИРЕКТОР
 МКОУ ДЕМЕЖИНСКАЯ
 ОМ БОДАЙЛЕ**



Утверждаю: «Бизнес Консалтинг»
 Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ Энергетическая ценность				Цена руб
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	

Вариант 9

54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	13,22	106,62	20
271/2017м	Котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	42
54-3с/2022н	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	5,09	8,3	36	239,06	19
171/2017м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	14,9	60,8	17
54-1хм/2022н	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,33	14,64	70,98	4
701/2017 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,89	0,33	13,05	65,7	4
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	710	25,24	22,98	101,55	741,16	4
	Всего	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	106
	Норма обеда по СанПиН 30% 35% ± 5%						

Согласовано:
Директор _____

ДИРЕКТОР
МКОУ ДЕМЕШКИНСКАЯ СОШ
ОМ БОДЫЛЁВА



Утверждено:
Директор _____



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/ Энергетическая ценность				Цена руб
		вес блюда	Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 10

52/2017М	Свекла отварная с растительным маслом	20	0,29	1,2	1,65	18,56	11
54-6с/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	50
54-45н/2022н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	17
701/2010М	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	4
	Итого	700	28,61	28,3	89,44	737,58	106
	Всего за 10 дней	714	23,7	25,071	88,808	681,273	
	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%						

