

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений
30.08.2021



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (заутром) учащихся с 5-11 класса (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Л. Мотыльнова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 648с.

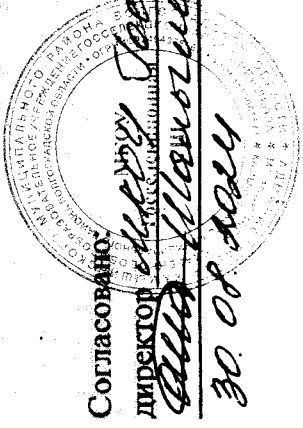
Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания; Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 2.3.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2

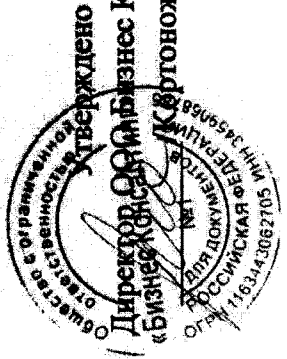
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

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



Согласовано: *С.И. Савельева*
 директор *ООО «Бизнес Консалтинг»*
Савельева С.И.
 30.08.2022



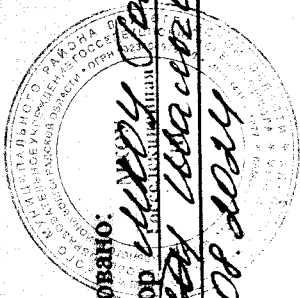
Утверждено
 директор *ООО «Бизнес Консалтинг»*
Савельева С.И.
 30.08.2022

| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | энерг. ценно- ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | | | |
| 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 1 | |

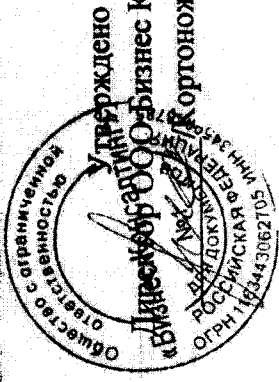
Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250 | 10,31 | 10,50 | 37,81 | 322,97 | 54-22к/2022н | 32 |
| блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 5,98 | 15,60 | 128,82 | 399/2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,36 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54-2гн/2022н | 10 |
| Итого | 670 | 18,01 | 17,38 | 97,74 | 658,01 | | 87,36 |



Согласовано: Ирина Васильевна Сидорова
 директор ИИИ ФНИИ ФАП
Васильева И.В.
30.08.2024



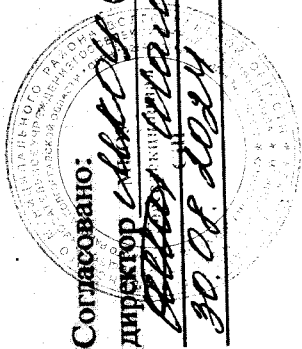
Утверждено
 директор ИИИ ФНИИ ФАП
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | |
| 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 1 | |

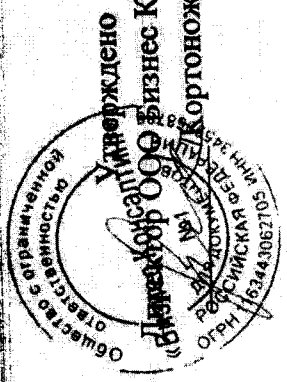
Неделя 1 / день 2 Вторник

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| овощи по сезону в нарезке (помидор) | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 | 70/71/2017м | 20 |
| фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20 | 120 | 12,36 | 12,15 | 8,17 | 191,47 | 77-7/2022- | 35 |
| макароны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 203/2017м | 15 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,36 |
| чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 14,58 | 74,62 | 54-4гн/2022н | 12 |
| Итого | 650 | 24,99 | 19,63 | 90,05 | 633,15 | | 87,36 |



Согласовано: Савицкая Ольга Сергеевна
 директор Федерального центра научной информации
30.08.2024



Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
Евгений Кортоножко Е.Ю.

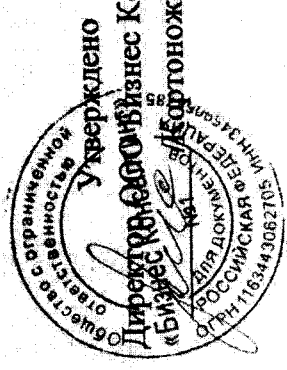
| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | энерг. ценно ккал 12-18 лет | № рец. по сбор. 1 | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | | |
| 2 | | | | | | | |

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром | 250 | 7,96 | 7,66 | 39,95 | 260,58 | 54-25к/2022н | 30 |
| бутерброд с сыром 40/5/15 | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,38 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 45,76 | 701/2010м | 2,36 |
| какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382/2017м | 15 |
| Итого | 630,0 | 20,7 | 20,2 | 96,4 | 652,2 | | 87,36 |

Согласовано: Ирина Александровна Сидорова
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Елена Владимировна О.В.
 30.08.2024



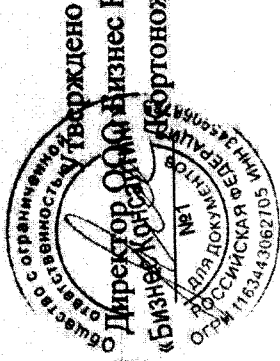
| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | энерг. ценно- ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | | | |
| 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 1 | |

Неделя 1 / день 4 Четверг

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| овощи по сезону в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 12 | 70/71/2017м | 20 |
| тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20 | 120 | 10,66 | 13,78 | 3,98 | 182,58 | 77-5/2022/ | 35 |
| каша рассыпчатая, гречневая | 180 | 6,35 | 6,35 | 43,20 | 255,35 | 171/2017м | 17 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,36 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 54-2гн/2022н | 10 |
| Итого | 650 | 22,0 | 20,7 | 83,6 | 609,2 | | 87,36 |

Согласовано:
 директор *Ирина Александровна Д. В.*
 30.08.2022г.



| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | энерг. ценно ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | | | |
| 2 | | | | 12-18 лет | 1 | |

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250 | 9,12 | 12,46 | 33,60 | 283,02 | 54-27к/2022Н | 32 |
| блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 5,98 | 15,60 | 128,82 | 399/2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,36 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 | 54-3гн/2022Н | 10 |
| Итого | 670 | 16,92 | 19,34 | 93,73 | 619,26 | | 87,36 |

Согласовано: *Ирина Александровна Сид*
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Ирина Александровна Сид
 30.08.2024

Отдел по ограничению
 Утверждено
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 директор Е.Ю.
 ООО «СМИСКА» ИНН 5017001163
 ОГРН 11634430627

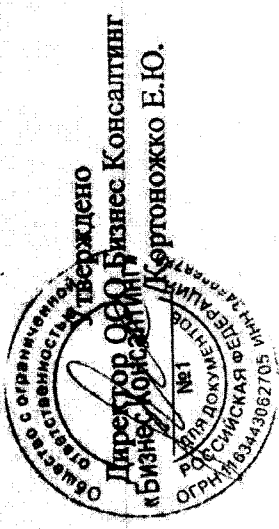
| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | энерг. ценно | | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | ккал 12-18 лет | | |
| 2 | | | | | | 1 | |

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

| | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------------|--------------|
| икра кабачковая консервированная | 60 | 1,63 | 2,82 | 8,72 | 67 | 101/2004л | 20 |
| котлета куриная из п/ф с соусом | 120 | 8,68 | 11,28 | 6,70 | 163,04 | 77-2/2022 | 37 |
| макаронны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 331/2017м | 15 |
| чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 | 203/2017м | 10 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 54-2пн/2022н | 5,36 |
| Итого | 610 | 20,94 | 20,48 | 89,3 | 625,42 | 701/2010 м | 87,36 |

Согласовано:
 директор И.В.С.У. Сосискина С.И.
И.В.С.У. Сосискина С.И.
 30.08.2014.



| Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | ергет. ценно- ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|-----------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | | |

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| свекла отварная с растительным маслом | 100 | 1,48 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 52/2017м | 20 |
| рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 14,11 | 9,88 | 7,5 | 175,36 | 229/2017м | 34 |
| картофель отварной | 180 | 3,6 | 0,72 | 28,44 | 134,64 | 125/2017м | 16 |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 701/2010 м | 5,36 |
| чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 14,58 | 74,62 | 54-4гн/2022н | 12 |
| Итого | 650 | 24,74 | 18,21 | 82,93 | 594,32 | | 87,36 |

Согласовано: *М.М.М.*
 директор *М.М.М.*
М.М.М.
 30.08.2024

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес-Консалтинг»
 Утверждено
 Директор *М.М.М.*
 «Бизнес-Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.
 ОГРН 5017003443062705
 ИНН 5017003443

| Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | энерг. ценно ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|--------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------------|--------------------|-------------|
| | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | | |
| 2 | | | | | 12-18 лет | 1 | |

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

| | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 8,25 | 6,80 | 26,78 | 201,32 | 54-19к/2022н | 29 |
| бутерброд с сыром 40/5/15 | 60 | 6,69 | 8,38 | 19,38 | 180,27 | 3/2017м | 20 |
| фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338/2017м | 20 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 45,76 | 701/2010м | 2,36 |
| какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 382/2017м | 16 |
| Итого | 680 | 21,0 | 19,3 | 83,2 | 593,0 | | 87,36 |

