

Согласовано:

директор

М. 604 ШИ № 3 г. Котово
Кудряков Е А



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Каша, молочная манная жидкая с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,5	247,8	181/2017м	31
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН/2022Н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,20
Итого за _Завтрак	600	17,56	18,92	87,24	593,70		104,2
2й - Завтрак							
Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210/2017м	33
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.г	23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	2
Итого за 2й-завтрак	270	15,32	18,32	24,18	321,48		58
Всего за Понедельник	870,00	32,88	37,24	111,42	915,18		162,2

Согласовано:
 директор И.Ю. Кортоножко
Е.А.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
маслом	60	1,02	3,00	5,07	52,50	47/2017м	20
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,70	8,90	6,30	156,10	229/2017м	45
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	203,5/2017м	20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,30	132,80	54-1хн/2022н	16
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	530	20,18	17,09	94,66	615,04		104,2
2й - Завтрак							
Блинчики с ягодной начинкой	70	2,70	3,81	31,48	171,01	398/2017м	35
Сок фруктовый	150	0,08	0,00	15,15	63,60	389/2017м	23
Итого за 2й-завтрак	220	2,78	3,81	46,63	234,61		58
Всего за Вторник	750,00	22,96	20,90	141,29	849,65		162,2

Согласовано:

директор

М. 609 сш - 3 2 Комово

Е А

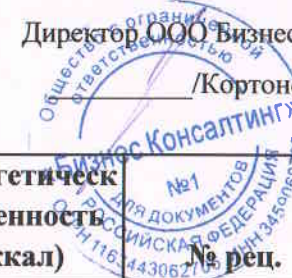


Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25

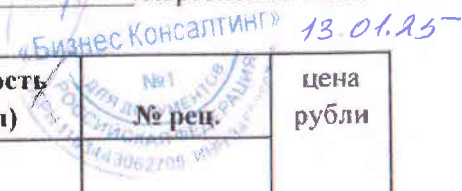


Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	22
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 90/20	110	11,10	11,33	14,52	204,77	294/331/2017	44
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	550	19,38	16,59	73,41	521,23		104,2
2й - Завтрак							
Лапшевник с творогом	150	14,40	9,04	41,49	310,00	208/2017	35
Кисломолочный продукт "Ряженка"	150	4,50	3,70	6,00	75,75	п.г	23
Итого за 2й-завтрак	300	18,90	12,74	47,49	385,75		58
Всего за Среду	850,00	38,28	29,33	120,90	906,98		162,2

Согласовано
директор МБОУ сш. 37 Котково



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			я ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	590	15,88	18,74	91,24	565,68		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
вареники с картофелем с сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	398/2017м	35
Итого	300	6,38	2,90	59,25	291,30		162,20

Согласовано:

директор

МБОУ СШ № 3 г. Комово

Е. Ю. Кортоножко



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.



13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,62	52/2017м	20
Плов с мясом (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	60
Напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4,2
Итого за завтрак	510	18,33	18,98	67,99	518,55		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	544	18,57	17,54	80,35	555,57		
2й - Завтрак							
Оладьи с яблоком и сгущенным молоком	135	9,55	9,71	54,58	333,91	403/2017м	35
Молоко пипяченое	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.г	23
Итого за 2й-завтрак	285	13,95	13,51	61,78	414,91		58
Всего за Пятницу	795,00	32,28	32,49	129,77	933,46		162,2

Согласовано:

директор

М.В.ОУ Ш № 3 г. Комово

Сурмуале
ЕА
13.01.25

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № документа № рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

Каша, молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,25	10,26	30,50	247,34	182/2017м	31
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,20
Итого за завтрак	600	18,26	19,44	85,24	593,24		104,2

2й - Завтрак

Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	210/2017м	33
Йогурт	100	1,50	0,10	11,00	50,00	п.г	23
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	702/2010м	2
Итого за 2й-завтрак	270	15,32	18,32	24,18	321,48		58
Всего за Понедельник	870,00	33,58	37,76	109,42	914,72		162,2

Согласовано:

директор

МБОУ СШ № 3 г. Коммунар

Курочкина Е.А.



Утверждено

Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес-Консалтинг» 13.01.23

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№1 № реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	510	17,66	19,08	80,42	564,00		104,2

полдник

кисломолочный продукт "Ряженка"	150	0,075	0	15,15	63,6	п.т	23
лапшевник с творогом	150	2,7	3,81	31,48	171,01	208/2017м	35
Итого	300	2,78	3,81	46,63	234,61		162,20

Согласовано:

директор

МБОУ сш № 3 г. Котова

Кудряшова Е.А.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Завтрак

каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25	182/2022м	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	16,18	16,47	93,20	587,89		104,2

полдник

сок фруктовый	150	0,075	0	15,15	63,6	389/2017м	23
вареники с картофелем с сметаной	150	6,3	2,9	44,1	227,7	398/2017м	35
Итого	300	6,38	2,90	59,25	291,30		162,20



Согласовано
директор

И.И. Бойко *ИИ № 3 г. Котово*

И.И. Бойко & А

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



13.04.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
Завтрак							
консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Оладьи из печени по-кунцевски, с маслом	105	13,33	10,22	18,44	219,06	54-31м/2022н	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	565	23,13	15,80	96,27	620,33		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	564,00	19,02	18,09	88,18	591,15		

полдник

молоко	150	4,40	3,80	7,20	81,00	п.т	23
оладьи с яблоком с молоком сгущенным	135	9,55	9,71	54,58	343,91	403/2017м	35
Итого	285	13,95	13,51	61,78	424,91		162,20

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Среднее значение за завтрак</i>		18,36	17,34	81,83	559,98
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>		23,85	21,95	24,43	23,83
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,83	20-25%	

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

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

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

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