



Согласовано: М.О. Кулмашева
директор МБОУ "Кутайниковская СОШ"
Дзюмуре М.С. Сметуев



Директор ООО Бизнес Консалтинг
В.Ф. Кортоножко Е.Ю.

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	250	8,18	12,17	46,87	330,68	181/2017м	32,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Печенье	40	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак	520	11,68	16,17	89,44	561,40		59,8
Обед							
Овощи по сезону нарезка (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	30,14
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	11
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	26	26	118	818		90,14
Всего за Понедельник	1290	37,63	42,51	206,99	1379,5		149,94



Согласовано:

директор *МБОУ Кулейминовская СОШ*
Васильев А.С. Васильев



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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							
Котлеты рыбные любительские с соусом	80	8,66	3,06	4,13	76,95	54-14р/ 54-3сс/2022н	30,8
Каша пшеничная с маслом	100	5,40	4,56	27,10	169,33	171/2017м	10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	420	17,16	8,02	61,13	383,32		59,8
Обед							
Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	15
изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29	25	109	774		90,14
Всего за Вторник	1190	46	33	170	1157		149,94



Согласовано:

директор

Директор Кутейниновская С.В.
Директор Ш.С. Саусев



«Бизнес Консалтинг»

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рец.	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							
Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	250	8,87	13,32	50,12	356,67	182/2017м	30,8
Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	9
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	530	14,18	17,60	99,15	621,91		59,8
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	15
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	41,14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,09	20,75	98,90	690,73		90,14
Всего за Среду	1260	41	38	198	1313		149,94



Согласовано:

директор

М.В. Кузнецовская
М.В. Кузнецовская



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортонжо
Е.Ю. Кортонжо

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	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

Лапшевник с молоком стученным 180/40	220	18,76	12,99	53,69	406,76	208/2017м	44,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	450	21,06	13,29	78,56	519,22		59,8

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	30,14
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	11
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	36,78	26,25	97,41	772,34		90,14
Всего за Четверг	1220	58	40	176	1292		149,94



Согласовано:

директор *М.В. Кузнецова*

Федеральный центр безопасности и качества питания



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Е.Ю. Кортонжко

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

Завтрак

Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40,8
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	440	18,00	15,86	64,10	471,45		59,8
Итого за неделю в среднем завтрак	472	16	14	78	511		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	15
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022н	41,14
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	28,72	24,01	102,88	738,53		90,14
Всего за Пятницу	1170	47	40	167	1210		149,94
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,49	24,41	105,12	758,69		

Согласовано:

директор

МБОУ "Кузнецковская СОШ"
Пашурев И.С. Савицкая

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Иван №1/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рец.	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 "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	29,8
Печенье	40	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	12
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	520	10,59	11,38	93,69	529,98		59,8

Обед

Консервы закусочные (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Кнели куриные, с соусом сметанным с	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	103,21	732,17		90,14
Всего за Понедельник	1290	36	35	197	1262		149,94



Согласовано:

директор

МБОУ Кутейниковская СШ
Самоев М.С. Самуэль



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кор №1
Кортоножко Е.Ю.

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

Завтрак

овощами	80	11,28	8,17	7,816	150,05	229/2017м	33,8
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	11
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	460	16,88	13,67	52,69	403,11		59,8

Обед

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	41,14
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,43	17,90	90,79	625,19		90,14
Всего за Вторник	1190	41,31	31,57	143,48	1028,30		149,94



Согласовано:

директор

М.В. Кузнецова
М.С. Савицкая



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кор /Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	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

Вафли	30	1,2	3,7	17,7	118,26	п.т	9
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	8,18	12,17	46,87	330,68	181/2017м	35,8
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010м	5
Итого за завтрак	530	13,53	16,37	99,10	608,16		59,8

Обед

Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	15
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45		90,14
Всего за Среду	1300	43	44	204	1391		149,94

Согласовано:

директор

М.В. Кузнецова
М.С. Савицкая

Директор ООО Бизнес Консалтинг

В.П. Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			ая ценность	№ рец.	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

Котлеты рубленые из кур	100	8,94	11,28	9,21	174,07	294/2017м	26,8
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022гн	15
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	480	19,50	17,96	66,88	507,99		59,8

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022гн	15
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	30,14
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022гн	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022гн	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	32,00	22,09	111,61	773,98		90,14
Всего за Четверг	1250	52	40	178	1282		149,94



р. МРТУ, Курятниковская СМ
Полмусь м.с. Самусь

/Кортоножко Е.Ю.

/Кортоножко Е.Ю.

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								
Печень, тушенная в соусе	100	13,25	11,22	3,52	185	261/2017м		30,8
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,60	3,27	21,87	131,20	203/2017м		10
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н		15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м		4
Итого за завтрак	440	20,31	14,89	55,29	453,24			59,8
Итого за неделю в среднем завтрак	486	16,162	14,854	73,5292	500,496			
Обед								
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л		15
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н		15
овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м		30,14
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м		11
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017		12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м		4
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м		3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	107,68	728,91			90,14
Всего за Пятницу	1210	46	36	163	1182			149,94
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,43	22,43	103,59	728,54			

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		16,29	14,52	76,00	505,98
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		18,10	15,78	19,84	18,60
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		28,46	23,42	104,36	743,61
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		31,62	25,46	27,25	27,34
Среднее значение за день		44,75	37,94	180,36	1249,59
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		49,72	41,24	47,09	45,94
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	18,60	20-25%	
		Обед	27,34	30-35%	

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

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.