



Сопоставлено: *М.М. Мухоморова*
директор *М.М. Мухоморова*



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 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.

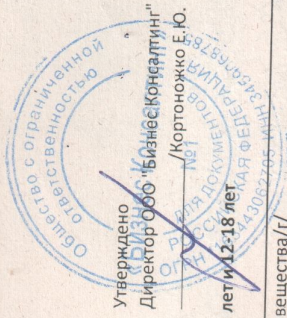
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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: *М.А. Мухоморова*
директор *М.А. Мухоморова*
05.10.2023



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	2	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	33	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	32,50	40,62	247,80	309,24
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стуженным	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,60	118,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	3,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого	100,35	600	650	19,48	21,37	18,76	21,19	93,66	101,78	624,04	685,48

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано
директор _____

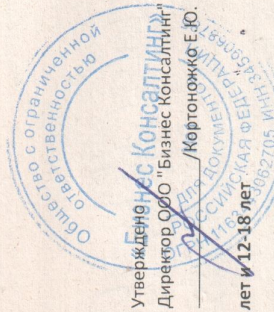
«Бизнес Консалтинг»
ООО "Бизнес Консалтинг"
(Коргоножко Е.Ю.)

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал				
1	2											
Неделя 1/ день 2												
Завтрак												
47/2017 м	капуста квашеная	17	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
77/1/2022/54-3сд/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	45	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	3,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
	Итого	100,35	560	600	19,38	20,06	18,23	20,23	79,47	82,85	569,84	604,84
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано: *М.И. Мельников*
директор *М.И. Мельников*
05.10.2022



Утверждено: *М.И. Мельников*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	22	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	3,35	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	100,35	560	620	18,75	20,78	16,67	16,95	71,72	82,82	489,99	545,55

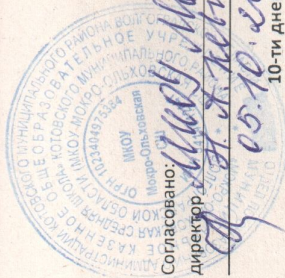
Норма завтрака по СанПин	20%± 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	---------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



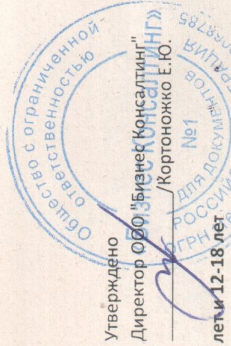
05.10.2023

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
1	2														
Неделя 1/ день 4															
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	60	200	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60			
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	3,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14			
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60			
	Итого	100,35	530	580	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74			
	Норма завтрака по СанПин		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680			



Согласовано: *М.А. Сахаровской*
директор *М.А. Сахаровской*
05.10.2023



Утверждено
Директор ОДО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет

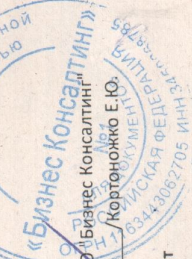
Неделя 1/ день 5

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8
291/2017м	Плов с мясом	60	200	200	13,54	13,54	14,70	14,70	25,20	25,20	287,26	287,26
701/2010м	хлеб пшеничный	5,35	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
389/2017м	Сок фруктовый	20	200	200	1	1	0	0	24,62	24,62	136,48	136,48
	Итого	100,35	510	550	19,33	19,89	18,80	21,20	78,93	82,24	596,32	633,44
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано: *М.В. Мухоморова*
 директор: *М.В. Мухоморова*
 05.10.2023

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коротконого Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал
1	2									

Неделя 2 / день 6

Завтрак												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
п.т	сдобное изделие сладкое	27	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4,35	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,35	575	645	17,4	20,7	19,9	22,6	85,8	103,1	584,3	689,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано: *Монго-Сыровый см*
директор *М.А. Сыровый*
05.10.2023

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
М.А. Сыровый
05.10.2023

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по собор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												
Неделя 2/ день 7													
Завтрак													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	21	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	45	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	
701/2010м	хлеб пшеничный	3,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
	Итого	100,35	560	600	17,41	17,87	18,56	18,64	88,65	90,09	593,56	602,36	
	Норма завтрака по СанПин 20%, 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано: М.А. Макеев
директор МКОУ «Средняя школа №1 им. М.А. Макеева»
05.10.2023



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортонойко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет
1	2											
Неделя 2/ день 8												
Завтрак												
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	38	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	20	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,35	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	100,35	540	630	21,21	24,76	19,34	20,84	72,47	90,01	548,54	646,04
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%												
			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано: *М.М. Мельниченко*
директор *М.М. Мельниченко*
05.10.2023



Утверждено
Директор ООО "Бизнес-консалтинг"
М.М. Мельниченко
05.10.2023

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 9

Завтрак

182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3,35	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	100,35	600	670	16,18	19,88	16,47	19,41	93,2	111,51	587,89	702,39

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------	---------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано: *Ирина Николаевна Давыдова*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал				
1	2		7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 10												
Завтрак												
67/2017	винегрет овощной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	36	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017M	картофель отварной с маслом	19	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50
701/2010m	хлеб пшеничный	5,35	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,35	565	605	20,72	21,24	22,13	23,93	75,22	78,30	591,13	621,53
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Всего за 10 дней		4 665,00	5 125,00	166,76	186,69	162,85	181,09	762,15	853,57	5 206,08	5 814,21
	Средний суточный рацион		466,5	512,5	16,68	18,67	16,29	18,11	76,22	85,36	520,61	581,42
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%												
			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.