



Согласовано
директор

С.М. Шибанова



Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"

Коргоножко Е.Ю.

31.08.23

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. Тугельяна. - 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., Тугельян В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Общество с ограниченной
ответственностью
«Бизнес-Консалтинг»
для оказания услуг
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОГРН 1163400000000

Утверждено
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
Коргоножко Е.Ю.

Согласовано
Директор
Е.И. Старцева

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 ккал		
		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 1/ день 1														
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	31	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	32,50	40,62	247,80	309,24		
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком ступенным	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	118,6	118,60		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	100	0,40	0,4	0,40	0,4	9,80	9,8	47,00	47		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,35	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		

Завтрак

500	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
-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%



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

Согласовано
директор МКОУ
Тетельская
С.В. Матвеева

10-й 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 ккал			
		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	7-11 лет	12-18 лет		
1	2														
Неделя 1/ день 2															
Завтрак															
47/2017 м	капуста квашеная	60	100	1,02	1,7										
77/1/2022/Б4-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	100/20	12,3	12,3										
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	150	3,03	3,03	8,9	8,9	5,94	5,94	8,9	8,9	20,98	20,98	157,50	157,50
704/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	70,14	70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	132,8	132,8
	Итого	560	600	19,38	20,06	18,23	20,23	18,23	20,23	79,47	82,85	569,84	604,84	544,680	544,680
	Норма завтрака по СанПин	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	470-587,5	470-587,5	544-680



Согласовано: *[Signature]*
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / Кортоножко Е.Ю.

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

Дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес Блюда		Пищевые вещества/g/l				Энергет. ценность							
			7-11 лет	12-18 лет	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 3																
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25	60	100	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	40	100/20	100/20	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85					
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	150	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	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62					
701/2010м	хлеб пшеничный	5,35	30	50	2,37	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90					
	Итого	100,35	560	620	18,75	20,78	16,67	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				



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



Согласовано
Директор МКОУ ЦОС
Жортонойко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым 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 ккал		
			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				Б	Ж	У						
Неделя 1/ день 4													
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком	58	200	250	14,70	18,37	15,40	19,25	43,77	54,71	372,48	465,60	
338/2017м	стуженым	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	
701/2010м	Фрукт свежий (блоко)	5,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
54-2гн/2022н	хлеб пшеничный	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	
	чай с сахаром	100,35	530	580	17,54	21,21	16,12	19,97	83,06	94,00	549,62	642,74	
	Итого		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	
	Норма завтрака по СанПин												

Завтрак



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



Согласовано
 Директор
 Коргоножко Е.Ю.

Цель: целевое меню для обеспечения двукратным 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 ккал			
			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 5												
	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8
52/2017м	Плов с птицей	60	200	200	13,54	13,54	12,46	12,46	25,20	25,20	269,60	269,60
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	16,56	18,96	78,93	82,24	578,66	615,78
	Норма завтрака по СанПин 200%-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

Завтрак



Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Нартоножио Е.Ю.

Согласовано
директор *И.И. Матвеева*



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 ккал			
		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	Неделя 2 / День 6														
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	33	200	250	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67		
П.Т	сдобное изделие сладкое	25	45	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	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,35	40	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		
	Итого	100,35	585	635	635	18,1	20,0	20,0	22,5	90,6	98,2	607,7	666,0		
	Норма завтрака по Санг.Лин. 20% - 25% ± 5%		500	550	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		

Завтрак



Согласовано: *А. Маркеева*
 директор



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

Цели: Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/г						Энергет. ценность ккал			
		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													
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	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	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62				
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80				
54-1 км/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8				
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14				
	Итого	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	76,6-96,75	470-587,5	544-680				

Завтрак



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

Согласовано
 директор *И.И. Давыдова*

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 ккал		
			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 8

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (опурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/6/2022	Котлеты мясокостные из п./ф. высокой степени готовности	35	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
54-3тн/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	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
	Итого	100,35	560	630	18,09	19,24	18,74	19,14	85,18	90,61	581,20	609,80

Завтрак		Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	
15.4-19.25	18-22.5	500	550
15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75
			470-587,5
			544-680



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



Согласовано
 директор
 [Signature]

Одностороннее меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/r/l						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	ккал	12-18 лет		
1	2	Неделя 2/ день 9													
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25	60	100	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20		
77-2/2022/332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44		
54-2н/2022н	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,35	30	50	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90		
	Итого	100,35	560	650	650	22,27	26,4	18,13	19,71	80,48	102,62	550,21	669,39		
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	560	560	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		

Завтрак



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



Согласовано
директор
И.А. Павлова

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/g/l						Энергет. ценность ккал			
		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 10															
67/2017	винегрет овощной	23	100	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	40	100/5	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	17	150	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	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90		
54-Этн/2022н	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62		
	Итого	100,35	605	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	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		
	Всего за 10 дней		4 695,00	5 115,00	4 695,00	170,52	186,90	161,77	177,35	766,97	840,45	5 206,78	5 703,93		
	Средний суточный рацион		469,5	511,5	469,5	17,05	18,69	16,18	17,74	76,70	84,05	520,68	570,39		
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		

Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%

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