



Согласовано  
директор *Е.И. Лаврова*  
05.10.2022



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Е.Ю. Картоножко*

### Перспективное

#### 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим питанием обучающихся 1-4 классов

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельмана. --М.: ДеЛи плюс ,2017г. -544с

Сборник рецептур 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

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



Согласовано  
 директор *Искрина Е.И. Матвеева*  
*05.10.2017*



Утверждено  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортонюк*

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

1 неделя			1 день			
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	32,50	247,80
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	5,08	4,78	19,29	140,50
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,48</b>	<b>18,76</b>	<b>93,66</b>	<b>624,04</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано  
Директор

*Ирина Владимировна*  
Д.С. П. Д. Д. 3.2

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



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

1 неделя

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
47/2017 м	капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	52,5
77/1/2022/54-Зсс/2022н	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,38</b>	<b>18,23</b>	<b>79,47</b>	<b>569,84</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:

Директор

*Ирина Владимировна Кортоножко*  
10.08.2017

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



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Ирина Владимировна Кортоножко Е.Ю.

*Ирина Владимировна Кортоножко*

1 неделя			3 день			Энергет. ценность
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец )	60	0,67	0,12	2,16	13,2
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,75</b>	<b>16,67</b>	<b>71,72</b>	<b>489,99</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано:  
директор

*Е.В. Павлова*  
05.10.2022

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

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



1 неделя

4 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным 170/30	200	14,70	15,40	43,77	372,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,54</b>	<b>16,12</b>	<b>83,06</b>	<b>549,62</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:  
директор

*Ирина В. Маврина*  
С.В. 09.09.2017

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

«Бизнес Консалтинг»  
Общество с ограниченной  
ответственностью  
ИНН 43062705

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	5 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
1	2	3	Б	Ж	У	7
<b>Завтрак</b>						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
265/2017м	Плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>18,80</b>	<b>78,93</b>	<b>596,32</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



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

2 неделя

6 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	585	18,1	20,0	90,6	607,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано  
директор *Е. И. Матвеева*  
08.10.2022



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	7 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
1	2	3	Б	Ж	У	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	60	0,66	0,12	2,16	13,2
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,41</b>	<b>18,56</b>	<b>88,65</b>	<b>593,56</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5





Согласовано  
директор

*И.И.И.И.И.*  
10.10.22



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

*Е.Ю.К.*  
Кортоножко Е.Ю.

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

2 неделя

8 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
77/6/2022	Котлеты мясосоупные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,69</b>	<b>20,24</b>	<b>84,68</b>	<b>611,40</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Согласовано:  
 директор *Ирина В. Мавеева*  
 СВЗ 10-00832

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортошжко Е.Ю.*  
 СВЗ 10-00832

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

2 неделя			9 день			Энергет. ценность
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
по сбор.			4	5	6	7
1	2	3	Завтрак			
182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м	блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>16,180</b>	<b>16,470</b>	<b>93,200</b>	<b>587,89</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



Согласовано  
директор *Е.И. Давыдова*  
10.08.22



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

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

2 неделя			10 день			
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>20,72</b>	<b>22,13</b>	<b>75,22</b>	<b>591,13</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
	<b>ИТОГО</b>	<b>Выход в гр</b>	<b>Пищевые вещества/г/</b>			<b>Энергет. ценность</b>
1	2	3	Б	Ж	У	7
	<b>Итого за весь период</b>	5680	<b>189,616</b>	<b>185,960</b>	<b>839,210</b>	<b>5821,45</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Среднее значение за период</b>	568	<b>18,9616</b>	<b>18,596</b>	<b>83,921</b>	<b>582,145</b>
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДип / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.