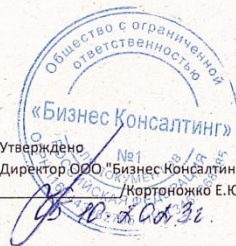




Согласовано:  
директор *В.И. Павлова*  
*В.И. Павлова* директор



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортонюжко 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. Лапиной. - 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  
 директор Полковников Е.Ю.



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожно 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/r/						Энергет. ценность		
			веса		Б		Ж		У		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	
<b>Неделя 1/ день 1</b>													
<b>Завтрак</b>													
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 сгущенным	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	3,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>19,48</b>	<b>21,37</b>	<b>18,76</b>	<b>21,19</b>	<b>93,66</b>	<b>101,78</b>	<b>624,04</b>	<b>685,48</b>	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</td> <td>500</td> <td>550</td> <td>15,4-19,25</td> <td>18-22,5</td> <td>15,8-19,75</td> <td>18-23</td> <td>67-83,75</td> <td>76,6-95,75</td> <td>470-587,5</td> <td>544-680</td> </tr> </table>			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
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 *И.И. Иванова*  
 10.01.2023 г.

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткошко Е.Ю.  
 10.01.2023 г.

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

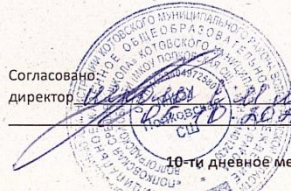
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2												
<b>Неделя 1/ день 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
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- Зсс/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	
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>19,38</b>	<b>20,06</b>	<b>18,23</b>	<b>20,23</b>	<b>79,47</b>	<b>82,85</b>	<b>569,84</b>	<b>604,84</b>	
	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 МКФУ  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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


№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	Пищевые вещества/г/								Энергет. ценность		
			вес блюда		Б		Ж		У		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												
<b>Неделя 1/ день 3</b>													
<b>Завтрак</b>													
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-Эгн/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	
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>560</b>	<b>620</b>	<b>18,75</b>	<b>20,78</b>	<b>16,67</b>	<b>16,95</b>	<b>71,72</b>	<b>82,82</b>	<b>489,99</b>	<b>545,55</b>	
	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



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

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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												
<b>Неделя 1/ день 4</b>													
<b>Завтрак</b>													
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущеным	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	
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>530</b>	<b>580</b>	<b>17,54</b>	<b>21,21</b>	<b>16,12</b>	<b>19,97</b>	<b>83,06</b>	<b>94,00</b>	<b>549,62</b>	<b>642,74</b>	
	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 *Е.В. Мавеева*

*Е.В. Мавеева*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Е.В. Мавеева*



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.	Пищевые вещества/г								Энергет. ценность	
			вес блюда		Б		Ж		У		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
<b>Неделя 1/ день 5</b>												
<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>19,33</b>	<b>19,89</b>	<b>18,80</b>	<b>21,20</b>	<b>78,93</b>	<b>82,24</b>	<b>596,32</b>	<b>633,44</b>
	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 *И.И. Павлова*  
 Приложение № 10.500.3.1

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Е.Ю. Кортоножко*  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 3082705 ИНН 34 0000000000

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		
					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												
<b>Неделя 2/ день 6</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>575</b>	<b>645</b>	<b>17,4</b>	<b>20,7</b>	<b>19,9</b>	<b>22,6</b>	<b>85,8</b>	<b>103,1</b>	<b>584,3</b>	<b>689,4</b>	
	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 *Е.Ю. Кортонюк*  
 Подпись *Е.Ю. Кортонюк*  
 СШ *05-10-00431*



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

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		
					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 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	76,6-95,75	470-587,5	544-680	





Согласовано  
директор *И.И. Николаева*



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

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				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 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 мясосоусные 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
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>21,21</b>	<b>24,76</b>	<b>19,34</b>	<b>20,84</b>	<b>72,47</b>	<b>90,01</b>	<b>548,54</b>	<b>646,04</b>

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 *И.И. Давыдова*  
*10.10.2022*



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Кортоножко Е.Ю.*  
*10.10.2022*

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		
					Б		Ж		У		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												
<b>Неделя 2/ день 9</b>													
<b>Завтрак</b>													
182/2022м	Каша молочная пшеничная 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	
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>600</b>	<b>670</b>	<b>16,18</b>	<b>19,88</b>	<b>16,47</b>	<b>19,41</b>	<b>93,2</b>	<b>111,51</b>	<b>587,89</b>	<b>702,39</b>	
	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 *И.И. Давыдова*  
*09.10.2022*



Утверждено:  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортонюк Е.Ю.  
*09.10.2022*

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	
					Б		Ж		У		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
<b>Неделя 2/ день 10</b>												
<b>Завтрак</b>												
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
125/2017М	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	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
	<b>Итого</b>	<b>100,35</b>	<b>565</b>	<b>605</b>	<b>20,72</b>	<b>21,24</b>	<b>22,13</b>	<b>23,93</b>	<b>75,22</b>	<b>78,30</b>	<b>591,13</b>	<b>621,53</b>
	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
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>4 665,00</b>	<b>5 125,00</b>	<b>166,76</b>	<b>186,69</b>	<b>162,85</b>	<b>181,09</b>	<b>762,15</b>	<b>853,57</b>	<b>5 206,08</b>	<b>5 814,21</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>466,5</b>	<b>512,5</b>	<b>16,68</b>	<b>18,67</b>	<b>16,29</b>	<b>18,11</b>	<b>76,22</b>	<b>85,36</b>	<b>520,61</b>	<b>581,42</b>

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.