



Согласовано: Маушева Н.С.
Директор: 26.08.2013

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. 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".

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) 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		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	ккал
Неделя 1 / день 1															
Завтрак															
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35	200	250	7,82	9,77	10,26	12,83	35,40	44,25	265,22	331,55			
п.т	кондитерское изделие	25,68	30	30	4,83	4,83	4,96	4,96	13,11	13,11	116,40	116,40			
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52			
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00			
54-7гн/2022н	чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62			
	Итого	90,48	560	620	17,01	19,75	17,02	19,69	85,86	99,04	565,38	655,09			
	Норма завтрака по СанПин	20% ± 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.С. Мацукова
 25.08.2023

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ реп. 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
1	2									

Неделя 1/ день 2

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	16	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	42,68	100	100	16,90	16,90	16,40	16,40	4,00	4,00	232,00	232,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	90,48	540	620	25,56	27,83	21,70	22,84	64,45	76,89	554,06	625,33
	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: Маулюков А.С.
 Директор 25.08.2023

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ респ. 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 1/ день 3

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
ТТК 77-6/2023	котлеты мясочапустные п/ф высокой степени готовности	36,68	100	100	9,3	9,30	6,10	6,10	5,90	5,90	116,00	116,00
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая с маслом	17	150	180	6,92	8,3	6,3	7,56	35	42	224,38	269,24
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56	109	109
	Итого	90,48	540,0	620,0	24,3	27,6	18,0	21,3	82,2	99,3	586,5	698,8
	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 *Наумова Н.С.*
 25.08.2022

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

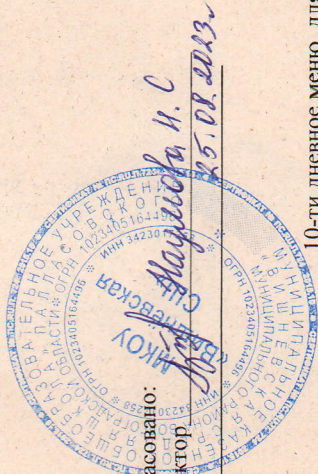
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

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

Неделя I/ день 4

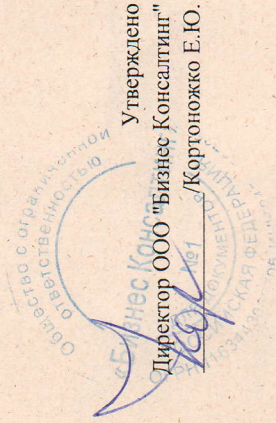
Завтрак

47/20017м	капуста квашеная	17	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,4	85,7
ТТК 77-1/2022	котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	38,68	100/20	100/20	12,96	12,96	5,18	5,18	8,69	8,69	133,16	133,16
54-3сс/2022н	каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,78	4,54	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40
171/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
701/2010м	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
54-2гн/2022н	Итого	90,48	560	640	20,32	22,55	16,26	19,91	78,4	94	539,04	645,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 2,5% ± 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.С. Магидова
25.08.2023



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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

77-9/2022м	пельмени со сметаной	56,68	200	200	16,80	21,60	21,60	16,80	21,60	33,00	33,00	393,60	393,60
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	0,30	0,30	3,15	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	14	200	200	0,3	0	0	0,3	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	90,48	530,0	540,0	19,9	22,3	22,4	20,7	18,23	68,4	72,7	554,3	577,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	18-22,5	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Согласовано: Директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Коргоножко Е.Ю.

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) 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	Б	7-11 лет	12-18 лет	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										У	

Неделя 2/ день 6

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	37	200	250	6,11	7,64	9,58	11,98	33,88	42,36	246,18	307,78
209/2017м	яйцо вареное	23,68	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-7гн/2022н	чай с молоком	10	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,55	66,62	66,62
	Итого	90,48	570	630	15,55	17,87	15,98	18,48	71,51	84,32	492,94	577,92
	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: Мартынова И.С.
Директор 15.08.2013



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2										

Неделя 2/ день 7

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	16	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
246/2017м	гуляш из отварного мяса говядина	42,68	100	100	16,90	16,40	16,40	16,40	4,00	4,00	232,00	232,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	17	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
	Итого	90,48	540	620	25,56	27,83	21,7	22,84	64,45	76,89	554,06	625,33
	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: И.С. Мауникова
 Директор И.С. Мауникова
 14.08.2013г.

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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) 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
1	2									

Неделя 2/ день 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	18	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
ТТК 77-4/2022н	котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с соусом	38,68	100/20	100/20	12,01	12,01	10,37	10,37	13,34	13,34	194,73	194,73
332/2017м												
127/2017м	картофель отварной в молоке	14	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91	173,7	208
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
54-45гн/2022н	чай каркаде	15	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	90,48	560	640	19,91	22,2	19,95	23,57	67,05	80,02	524,33	619,13
	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-группное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

Неделя 2/ день 9

Завтрак												
188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	54,68	170	200	11,77	13,84	6,33	7,15	49,86	58,66	303,49	357,05
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8	30	40	2,36	3,15	0,30	0,40	14,97	19,33	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,07	2,5	2,5	17,56	17,56	109	109
	Итого	90,48	500	540	18,6	21,5	9,5	10,8	92,2	105,4	529,6	606,6
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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
Директор
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реп. 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
1	2								

Неделя 2/ день 10

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,70	2,83	0,10	0,16	3,50	5,80	22,10	36,83
291/2017м	плов из птицы	55,68	200	230	16,89	19,42	13,08	15,04	27,34	31,44	294,64	338,84
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2017м	хлеб пшеничный	4,8	40	40	3,15	3,15	0,40	0,40	19,33	19,33	93,52	93,52
	Итого	90,48	500	570	22,24	25,90	13,58	15,60	69,97	76,37	491,26	550,19
	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		5 100,00	5 700,00	194,36	216,20	169,01	189,09	669,75	777,13	4 970,85	5 683,49
	Средний суточный рацион		510	570	19,44	21,62	16,90	18,91	66,98	77,71	497,09	568,35
	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972391

Владелец Наумова Нургуль Сарсембаевна

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024