



Согласовано:

директор

Одгласовано: _____
Директор: Людмила Купцовна Сел
Иск. И. Ф. Селиванов
20.07.2012

Перспективное

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

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

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

Сборник рецептур 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:
директор

Мочуковская Е.И.
28.07.2017



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.
28.07.2017

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											

Неделя 1/ день 1

Завтрак

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 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	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

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

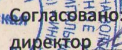
И.А. Смирнов
07.07.2022

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.	Наименование блюдо	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
					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	7-11 лет
Неделя 1/ день 2													
Завтрак													
47/2017 м	капуста квашеная	20	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	40	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	5,35	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:
директор

341401

ON OBIL

ВАСИ

--	--

1997

[illegible]

--	--

Неделя 1/ де

Запеканка р

сгущеным

фрукт свежий

хлеб пшенич	
-------------	--

чай с сахаром

чай с сахаром	
14-000	

Итого	
-------	--

Норма завтра

100

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

188/2017м	Запеканка рисовая с творогом и молоком густым	58	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	5,35	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 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. Савицкий
28.07.2012



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

28.07.2012

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	
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
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 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 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

МКОУ Купцовская СШ
И.А. Свешникова
22.07.2018

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.
28.07.2018



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	
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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	33	200	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	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	5,35	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	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	100,35	585	635	18,1	20,0	20,0	22,5	90,6	98,2	607,7	666,0
	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. Свеченков



Утверждено

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

28.07.2023

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	
					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 2/ день 7												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24	60	100	Завтрак							
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	180,62	180,62
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	196,80	196,80
701/2010м	хлеб пшеничный	5,35	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	132,8	132,8
	Итого	100,35	560	600	17,41	17,87	18,56	18,64	88,65	90,09	70,14	70,14
	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	593,56	602,36



Согласовано
директор

МКОУ Купцовской сш
И.В. Свеченко
25.07.2023

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

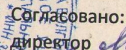
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

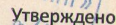
Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/6/2022	Котлеты мясopaпyстные 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
54-3гн/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	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

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 МБОУ Куршевской с/ш
И.А. Стожиков
15.02.2023г.



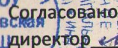
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

28.07.2023

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

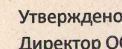
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
Неделя 2/ день 9												

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	Завтрак										
		25	60	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	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	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
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	5,35	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	100,35	560	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	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 ОО

"Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.

28.07.2023

Неделя 2/ день 10

Завтрак

		Завтрак										
67/2017	винегрет овощной	23	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	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	картофель отварной с маслом	17	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
	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		4 695,00	5 115,00	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	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	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.