

Согласовано:

Директор

Л.С. Сидорова



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Костюченко

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" 2021г. - 275с

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильной 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
В.И. Консалтин



Утверждено
 Директор ООО "Биалес Консалтинг"
К.С. Столяков
 Костюшко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Питательные вещества/г/100г		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Питательные вещества/г/100г		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	36	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
396/2017м	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	100	4,08	0,40	3,54	0,40	17,58	9,80	118,6	47,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	22	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
	Итого	105,00	600	650	17,93	19,43	20,20	22,99	85,26	91,29	597,34	652,51

Итого завтрак по СанПиН 20% - 25% ± 5% 500 550 15,4-19,25 18-22,5 13,8-19,75 18-23 07-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680

Завтрак



Утверждено
 Директор ООО "Би. нес Консалтинг"
 Куртоножко Е.Ю.

Согласовано:
 Директор
 [Signature]

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Завтрак		Пищевые вещества/г		У		Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор)	25	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
54-14р/2022н	котлета рыбная любительская	40	90	100	12,3	14,33	8,9	9,9	6,21	6,9	154,14	174,02
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	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
Итого		105,00	530	580	19,02	21,51	15,35	16,43	75,87	78,00	527,78	556,46
Норма завтрака по СанПиН 2019-23% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	1,5-8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:
 Директор *Сидя Л. М. Мельникова* *С. И. М.*



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Сидя Л. М. Мельникова
 Костюшко Е. Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Завтрак				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	
1	Неделя 1/ день 3										

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	25	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	90/20	100/20	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
209/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80
377/2017м	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	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	Итого	105,00	550	620	19,85	23,13	17,89	19,56	71,35	83,19	527,01	603,11
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%			800	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



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

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 И.С.Орг.нояжко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Завтрак		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	7-11 лет	12-18 лет	
1	Неделя 1/ День 4												
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	40	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52	
209/2017м	Рисцо вареное в крутую	23	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	
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	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	
376/2017м	Чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	
	Итого	105,00	570	620	16,97	19,23	16,68	19,52	70,87	78,69	503,78	569,66	
Нормы 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 Лавренко А.И.



Утверждено
 Директор ООО "Би.нес Консалтинг"
 /Куртоножко Е.Ю.

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

№ реч. по бор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Завтрак		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 5												
Завтрак												
47/2017 м	капустя нашеная	20	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5
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	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	105,00	510	550	19,51	20,19	15,96	17,96	79,04	82,42	575,48	610,48
Итого заправка 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	544-690



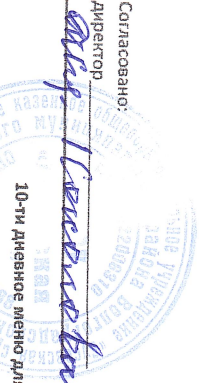
Согласовано:
 Директор
Аманжол Сатпаев

Утверждено:
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Аманжол Сатпаев / Корттоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 2 / день 6												
Завтрак												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	36	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
П.Г	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 (блоко)	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	105,00	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
Анна Павловна Вишневская

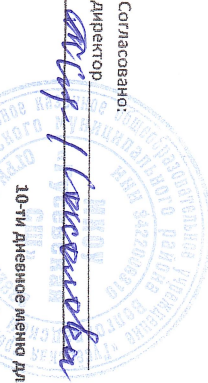
Утверждено
 Директор ООО "Визас Консалтинг"
Куртоножко Е.Ю.

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

№ рещ. по бор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Завтрак		Питательные вещества/г		У	Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У		

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24	60	100	Завтрак		Питательные вещества/г		У	Энергет. ценность ккал		
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			Ж	У
271/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	45	90/20	100/20	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,40	9,21	13,15	14,50	7,17	8,97	180,62	198,89
349/2017м	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	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
Итого		105,00	550	600	17,41	18,76	18,56	19,99	85,65	91,99	593,56	620,63
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550		15,4-19,25	18-22,5	1,5-8-19,75	1,8-2,3	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Неделя 2 / день 7



Согласовано:
 Директор *А.С. / С.И. /*

Утверждено
 Директор ООО "Бизнэс Консалтинг"
С.И. /
 Куртоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 8

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (отруец)	25	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
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
377/2017м	Чай с сахаром и лимонном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
Итого		105,00	550	630	18,09	20,34	18,74	20,54	85,18	91,25	581,20	629,43

Порция завтрака по СанПиН 20% ± 5%	Завтрак		Энергет. ценность							
	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
	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
С.С.Сидорова *С.С.Сидорова*



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
К.С.Толстоножко К.С.Толстоножко Е.Ю.

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	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	25	60	100	Завтрак						38,52	64,20
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
295/331/2017м	Котлета куриная с соусом	45	90/20	100/20	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	15	150	180	11,28	12,53	12,55	13,94	6,70	7,44	184,87	205,41
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	5	30	50	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
Итого		105,00	550	650	23,37	28,75	19,35	23,99	80,11	102,99	587,23	726,95

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

Александр Александрович

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

Утверждено

Директор ОСО "Бизнес Консалтинг"

Е.Ю. Колтоножко

Колтоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак

67/2017	винегрет овошной	25	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00
282/2017м	печеночные оладьи с маслом	41	95	105	11,55	12,83	12,97	14,41	9,25	10,27	199,93	222,09
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	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	105	555	605	19,44	21,24	22,13	25,37	74,20	78,30	581,93	634,49
	Норма завтрак по СанПиН 20%±25% ±5%		500	550	15,4±19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680
	Всего за 10 дней		4 675,00	5 136,00	170,42	191,42	162,73	183,54	742,15	813,16	5 163,04	5 687,22
	Средний суточный рацион		467,5	513,5	17,04	19,14	16,27	18,35	74,22	81,32	516,30	569,72

Норма завтрак по СанПиН 20%±25% ±5%

500 550

15,4±19,25 18-22,5

15,8-19,75 18-23

67-83,75 76,8-95,75

470-587,5 544-680

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