



Согласовано: *С.М.С.*
Директор *С.М.С.* *С.М.С.*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Завтраки) обучающихся в муниципальных образовательных организациях 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. Могильяна. - 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: М.А.С. Турмухаммедов
 директор кон. А. Абубаев ст.б.

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

«Бизнес Консалтинг»
 №1

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества (г/100г)						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2												
Завтрак													
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70		
77-10\2023	зразы с сыром	100	100	8,60	8,60	9,60	9,60	9,30	9,30	158,00	158,00		
171\2017м	каша пшеничная с маслом	150	180	5,93	7,16	4,03	4,84	35,91	42,98	203,46	244,12		
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80		
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого	540	630	18,19	21,66	16,93	19,94	75,32	95,41	526,48	648,14		
	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	470-587,5	544-680		



Согласовано: *Игорь Александрович*
 директор *Игорь Александрович*
Левченко И. В.



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

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

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

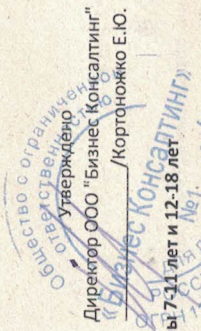
Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-16к\2022г	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022г	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	600	650	11,94	13,90	10,02	12,32	91,39	101,26	506,58	574,58
	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 *М.В. Трушманова*
М.В. Трушманова



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

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

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

Неделя 1/ день 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\6\2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	540	630	24,46	28,12	22,50	24,36	73,25	91,61	589,39	691,65

Завтрак

500	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%



Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес-Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
 директор /И.И.И./
 10.08.2022 г.

10-ти дневное меню обучающихся возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал				
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2										
Неделя 1/ День 4											
Завтрак											
52\2017	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,88	1,42	3,60	6,08	4,96	8,36	55,68	93,80
77-2\2022	54 котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	120	11,20	11,20	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
3сс\2022н	макароны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
203\2017	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
54-1хн\2022н	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
701\2010	Итого	560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76
	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



Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10	131,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	60,90	78,09	471,62	587,72

	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: *М.А. Мухоморова*
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Мухоморова М.А.

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

Общество с ограниченной
 ответственностью
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
1\2004	бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	14,89	136,41	136,41
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
П.Т	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	87,9	533,8	593,3
	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



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

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

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

Неделя 2/ день 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г						Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
				Завтрак								
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10	
458\2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,2	16,5	17,8	22,25	37,5	46,88	363	453,77	
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	19,76	19,76	91,96	91,96	
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	
	Итого	500	590	16,09	19,62	18,29	22,77	68,79	78,80	504,48	599,25	
	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	



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Коргоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/ №7						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Завтрак													
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22		
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30		
203\2017	макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16		
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80		
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2		
	Итого	570	660	20,20	23,28	19,10	20,68	83,44	101,36	564,58	659,46		

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%



Согласовано: *М. В. Короткожко*
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткожко Е.Ю.

Утверждено
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткожко Е.Ю.

10-ти дневное меню обучающихся бесплатным питанием

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

Неделя 2/ день 9

Завтрак											
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность				
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет		
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	600	650	12,5	14,6	16,3	20,17	98,28	109,88	593,28	682,95

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%



Согласовано: *М. К. К. К. К.*
 директор
М. К. К. К. К.
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет
М. К. К. К. К.

Общество с о.
 утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/гентов						Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	Завтрак									
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5	210,6
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	Итого	540	630	18,93	21,76	15,95	19,74	57,90	75,09	459,62	575,72
	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	5 490,00	6 270,00	157,23	184,05	157,18	184,48	727,72	869,91	4 944,84	5 862,65
	Средний суточный рацион	549	627	15,72	18,41	15,72	18,45	72,77	86,99	494,48	586,27

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------