



Согласовано  
директор

*МКОУ "Учреждение СШ"*  
*Д.И. Кравецкий Д.И.*



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".

Согласовано:  
директор



*Ирина Ивановна Сидорова*  
*10.01.2022*



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 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	7-11 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 1</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшениной крупы											
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	36	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
382/2017м	какао с молоком	27	70	70	5,08	5,08	4,78	4,78	19,29	19,29	140,50	140,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
701/2010м	Хлеб пшеничный	22	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
	<b>Итого</b>	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14
		<b>105,00</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>17,93</b>	<b>19,43</b>	<b>20,20</b>	<b>22,99</b>	<b>85,26</b>	<b>91,29</b>	<b>597,34</b>	<b>652,51</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

*МКОУ «Ижевская СШ»*  
*Ижевск*



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			
			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		
<b>Неделя 1/ день 2</b>														
			<b>Завтрак</b>											
47/2017 м	капуста квашеная	25	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5		
77/1/2022/54-3сс/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	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		
	<b>Итого</b>	<b>105,00</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

*МКОУ "Туровская СШ"*  
*Директор [подпись]*



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	
			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
<b>Неделя 1/ день 3</b>												
			<b>Завтрак</b>									
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
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
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
	<b>Итого</b>	<b>105,00</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

*Алексей Иванович*  
*Кравченко Т.И.*

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	
			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
<b>Неделя 1/ день 4</b>												
<b>Завтрак</b>												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	38	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	25	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	<b>105,00</b>	<b>570</b>	<b>620</b>	<b>15,17</b>	<b>16,98</b>	<b>15,58</b>	<b>18,14</b>	<b>70,07</b>	<b>77,69</b>	<b>473,48</b>	<b>531,81</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

*Александр Александрович Селев*  
*Александр Александрович Селев*

Общество с ограниченной ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
№1  
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	
			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
<b>Неделя 1/ день 5</b>												
			<b>Завтрак</b>									
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
246/2017м	гуляш из отварного мяса	40	90	100	8,36	9,29	10,08	11,20	3,27	3,63	137,24	152,48
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
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
	<b>Итого</b>	<b>105,00</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>22,27</b>	<b>25,31</b>	<b>17,00</b>	<b>19,46</b>	<b>90,20</b>	<b>99,20</b>	<b>637,52</b>	<b>708,30</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

*О.Ю. Коротко*  
*И.В. Коротко*

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	
			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
<b>Неделя 2/ день 6</b>												
<b>Завтрак</b>												
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	36	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
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	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 лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	<b>105,00</b>	<b>585</b>	<b>635</b>	<b>19,9</b>	<b>22,2</b>	<b>21,1</b>	<b>23,9</b>	<b>91,4</b>	<b>99,2</b>	<b>638,0</b>	<b>703,8</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

*Михаил Иванов*  
*Ирина Петровна*



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			
			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		
<b>Неделя 2/ день 7</b>														
			<b>Завтрак</b>											
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	24	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		
349/2017м	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	5	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14		
	<b>Итого</b>	<b>105,00</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>17,41</b>	<b>17,87</b>	<b>18,56</b>	<b>18,64</b>	<b>88,65</b>	<b>90,09</b>	<b>593,56</b>	<b>602,36</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



*Анна Ивановна*  
*Трунова Е.Ю.*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножка 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	
			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
<b>Неделя 2/ день 8</b>												
<b>Завтрак</b>												
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 мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности	40	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница	20	150	180	5,33	6,39	6,33	7,59	28,6	34,32	192,69	223,15
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	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90
	<b>Итого</b>	<b>105,00</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>19,72</b>	<b>21,20</b>	<b>20,27</b>	<b>20,87</b>	<b>77,28</b>	<b>81,13</b>	<b>570,39</b>	<b>588,75</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

*Алексей Гуровский*  
«Гуровская»

утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»  
№1

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
<b>Неделя 2/ день 9</b>												
<b>Завтрак</b>												
131/2017м	Овощи консервированные (зеленый горошек)	25	60	100	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20
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
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
376/2017м	Чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90
	<b>Итого</b>	<b>105,00</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>22,27</b>	<b>26,4</b>	<b>18,13</b>	<b>21,38</b>	<b>80,48</b>	<b>102,62</b>	<b>550,21</b>	<b>669,39</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

*Людмила Ивановна*  
*М.П.*

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/№1						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		
<b>Неделя 2/ день 10</b>														
67/2017	винегрет овощной	25	60	100	<b>Завтрак</b>									
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	41	100/5	100/5	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00		
125/2017М	картофель отварной с маслом	19	150	150	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13		
701/2010м	хлеб пшеничный	5	50	50	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50		
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200	200	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90		
	<b>Итого</b>	<b>105</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>Средний суточный рацион</b>		4 775,00	5 235,00	172,97	190,36	165,74	182,60	749,75	822,13	5 182,29	5 669,35		
			477,5	523,5	17,30	19,04	16,57	18,26	74,98	82,21	518,23	566,94		
	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.