



*Билогорской сш  
Ледова 2Д*

Перспективное



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Завтраки) обучающихся в муниципальных образовательных организациях 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. 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



*С.С. Сидорова*  
20/



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

для обеспечения бесплатным 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	ккал	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

Завтрак

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
246\2017	гуляш из мяса птицы	50	90	100	8,60	9,55	9,60	10,67	2,70	3,00	131,60	146,03
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
701\2010	хлеб пшеничный	5,72	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>22,12</b>	<b>25,41</b>	<b>19,40</b>	<b>23,73</b>	<b>78,45</b>	<b>89,33</b>	<b>577,04</b>	<b>672,49</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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Филоговской ШС  
№ 28/1



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

... 2-х дневное меню для обеспечения бесплатным 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	
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 2												
Завтрак												
54-16н\2022н	каша молочная "Дружба" вязкая из риса и пшена	43	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00
2\2004	бутерброд с повидлом	25,72	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)	25	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2н\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>11,94</b>	<b>13,90</b>	<b>10,02</b>	<b>12,32</b>	<b>91,39</b>	<b>101,26</b>	<b>506,58</b>	<b>574,58</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



*Белогорской с/п*



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

ежедневное меню для обеспечения бесплатным 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	
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 3

Завтрак

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 77\6\2023	котлеты мясокапустные п/ф высокой степени готовности	50	100	100	13	13	15,22	15,22	13,33	13,33	242,33	242,33
203\2017м	макароны отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,56	196,8	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-45г\2022н	чай каркаде	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>580</b>	<b>650</b>	<b>22,02</b>	<b>23,54</b>	<b>21,35</b>	<b>22,73</b>	<b>80,29</b>	<b>88,57</b>	<b>597,36</b>	<b>645,52</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 ООО "Белогорская СШ"  
*М.В. Мухоморова*



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

... меню для обеспечения бесплатным 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
<b>Неделя 1/ день 4</b>												
<b>Завтрак</b>												
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
291\2017м	плов из птицы	67	200	250	15,2	19	15,8	19,75	36,2	45,25	347,8	434,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
701\2010	хлеб пшеничный	5,72	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>20,62</b>	<b>25,10</b>	<b>19,30</b>	<b>25,25</b>	<b>85,17</b>	<b>97,60</b>	<b>597,22</b>	<b>718,45</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  
 «Волгоградская СОШ № 2»  
 М.К. Кузнецов



Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортонюк 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	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	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												
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	20	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
289\2017м	рагу с птицей	68	200	250	12,90	16,12	15,70	19,63	32,62	40,77	323,38	404,23
701\2010	хлеб пшеничный	5,72	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	24,10	116,80	116,80
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>17,45</b>	<b>20,90</b>	<b>16,25</b>	<b>20,21</b>	<b>68,25</b>	<b>77,03</b>	<b>489,70</b>	<b>574,55</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: *С.И. Микон*  
 Директор: *С.И. Микон*  
 18.05.2022



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

18.05.2022  
 Меню для обеспечения бесплатным 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

Неделя 2/ день 6

Завтрак

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	50	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	38,5	238,2	297,75
1\2004	бутерброд с маслом	25,72	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	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
П.Т	печенье	18	50	50	3,80	3,80	4,90	4,90	37,20	37,20	208,10	208,10
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>12,2</b>	<b>13,6</b>	<b>22,6</b>	<b>25,1</b>	<b>93,3</b>	<b>101,0</b>	<b>625,1</b>	<b>684,6</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 «СШ/СОШ № 1»  
И.И. Соловьев

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

№ 01 - дневное меню для обеспечения бесплатным 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 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												
Завтрак												
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	20	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
ТТК 77\2\2023	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	50	100	100	14,00	14,00	12,90	12,90	14,89	14,89	231,66	231,66
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	8,3	9,96	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	30	30	1,68	1,68	0,33	0,33	14,82	14,82	68,97	68,97
54-3п\2022н	чай с сахаром и лимоном	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	98,72	560	630	25,30	27,64	22,53	25,79	81,36	91,94	629,27	710,29
	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



*С.А. Картоножко*  
директор



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

меню для обеспечения бесплатным 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		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												
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	20	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22
ТТК 7\7\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности с томатным соусом	50	100/30	100/30	11,30	11,30	13,30	13,30	14,10	14,10	203,30	203,30
203\2017	макароны отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	6	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>590</b>	<b>660</b>	<b>20,66</b>	<b>22,18</b>	<b>19,35</b>	<b>20,73</b>	<b>93,68</b>	<b>101,96</b>	<b>609,45</b>	<b>657,61</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: *М.Ю. Белгородской ссд*  
 директор Белгородской ссд *В.И. Белгородская ссд*



Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.

Основное меню для обеспечения бесплатным 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>												
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	43	200	250	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	25,72	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)	25	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>12,5</b>	<b>14,6</b>	<b>16,3</b>	<b>20,17</b>	<b>98,28</b>	<b>109,88</b>	<b>593,28</b>	<b>682,95</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



*Handwritten signature and date: 28/11/23*



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

Средний дневной рацион для обеспечения бесплатным 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 ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
<b>Неделя 2/ день 10</b>												
<b>Завтрак</b>												
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	20	60	100	0,35	0,58	0,05	0,083	0,95	1,58	6	10
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	50	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,10	119,10
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	18	150	180	3,7	4,44	4,8	5,76	36,5	43,8	203,5	244,2
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	5	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	5,72	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>98,72</b>	<b>565</b>	<b>635</b>	<b>19,45</b>	<b>20,42</b>	<b>10,10</b>	<b>11,09</b>	<b>79,63</b>	<b>87,56</b>	<b>487,07</b>	<b>531,77</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>5 565,00</b>	<b>6 255,00</b>	<b>167,57</b>	<b>189,68</b>	<b>167,64</b>	<b>196,62</b>	<b>794,84</b>	<b>883,25</b>	<b>5 339,94</b>	<b>6 036,03</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>556,5</b>	<b>625,5</b>	<b>16,76</b>	<b>18,97</b>	<b>16,76</b>	<b>19,66</b>	<b>79,48</b>	<b>88,33</b>	<b>533,99</b>	<b>603,60</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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------