

Согласовано: *И.Б. Калмыцкая*
 24.09.23



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки+2завтрак) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18

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: *И.Б. Калмыцкая*
 26.09.23



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2завтрак) 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
1	2	3	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 1												
Завтрак												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	31	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученым	20	70	70	5,08	5,08	2,98	2,98	18,85	18,85	122,54	122,54
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	82,25	600	660	15,15	17,72	15,37	18,39	93,77	108,59	577,51	674,76
	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
2й-завтрак												
386/2017м	кисломолочный продукт	17,91	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00

Согласовано: *И.Б. Калмыцкая*
 26.09.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2завтрак) 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
1	2	3	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												
47/20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7
246/2017м	гуляш из отварного мяса птицы	34	100	100	13,24	13,24	8,20	8,20	3,30	3,30	139,96	139,96
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-4гн/2022н	чай с молоком	12	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого	82,25	540	620	23,63	26,19	17,53	20,63	68,24	83,01	524,94	621,96
	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
2й-завтрак												
п.т	пряник	5,91	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	12	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60

Согласовано: А.Б. Калмузинова
 Директор 28.03.2023

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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												
101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104
ТТК 77/6/2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	34	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	15	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
382/2017м	якво с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	540,0	620,0	25,0	28,1	19,9	22,4	81,5	97,9	629,6	747,1
	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
2й-завтрак												
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17,91	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00

Согласовано: А.Б. Калмузинова
 Директор 28.03.2023

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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 4												
Завтрак												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	90	100	10,70	11,89	7,40	8,90	6,30	7,50	134,60	157,66
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	150	180	3,03	3,6	5,94	7,12	21,98	26,18	153,5	183,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,55	0,55	24,15	24,15	116,90	116,90
54-2лн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	82,25	550	630	18,72	21,04	17,49	22,58	67,77	76,47	503,06	593,06
	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
2й-завтрак												
п.т	печенье	5,91	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	12	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60

Согласовано: А.Б. Калмузинова
 Директор 28.03.2023

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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												
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
54-1лн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90
	Итого	82,25	500	580	22,25	26,70	10,40	12,05	71,82	83,84	499,28	582,79
	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
2й-завтрак												
п.т	вафли	5,91	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	12	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60

Согласовано: Иван А.Б. Калмыков
 Директор 26.08.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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
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												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	31	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
209/2017м	яйцо вареное	20	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	82,25	570	630	13,60	15,77	15,07	18,26	73,45	87,91	487,07	576,58
	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
2й-завтрак												
386/2017м	висломолочный продукт	17,91	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00

Согласовано: Иван А.Б. Калмыков
 Директор 26.08.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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
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 7												
Завтрак												
47/20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7
54-25м/2022н	птица тушеная в сметанном соусе с морковью	35	90	100	10,60	11,78	9,11	10,12	4,93	5,47	144,11	160,08
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	11	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
	Итого	82,25	530	620	19,69	23,43	17,34	21,45	67,87	83,18	505,99	618,98
	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
2й-завтрак												
п.т	пряник	5,91	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	12	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60

Согласовано: Иван А.Б. Калмыков
 Директор 26.08.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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
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												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	35	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	180	3,03	3,6	5,94	7,12	21,98	26,18	153,5	183,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-45гн/2022н	чай жаркаде	10	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	82,25	545	625	19,23	21,15	22,92	26,62	58,88	71,21	518,53	608,85
	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
2й-завтрак												
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17,91	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
Директор *Ирина С.Б. Козлова*
28.01.2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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
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 9												
Завтрак												
183/2017	ваша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68
15/2017	сыр порциями	17	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-4лн/2022н	чай с молоком	12	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого	82,25	540	600	15,0	17,8	16,6	18,7	77,9	93,0	523,8	623,8
	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
2й-завтрак												
п.т	печенье	5,91	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	12	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
Директор *Ирина С.Б. Козлова*
28.01.2023

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+завтрак) 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
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 10												
Завтрак												
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
54-1лн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90
	Итого	82,25	500	580	22,25	26,70	10,40	12,05	71,82	83,84	499,28	582,79
	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
2й-завтрак												
п.т	вафли	5,91	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	12	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60
Всего завтраки +2й завтрак за 10 дней			7 061,00	7 811,00	239,33	269,44	227,88	258,08	993,54	1 045,62	6 348,67	7 816,31
Средний суточный рацион			706,1	781,1	23,93	26,94	22,79	25,81	99,35	104,56	634,87	781,63
Норма завтрака по СанПин 25%- 30% ± 5%			600	650	19,25-20,31	22,5-23,63	19,75-20,74	23-24,15	83,75-87,93	95,75-100,54	587,5-616,88	680-714

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. Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Сиурин 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".