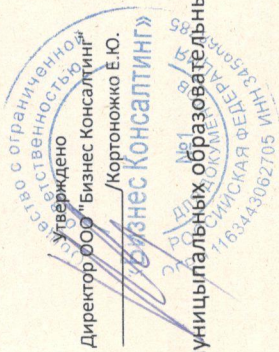




Согласовано: *Иванова И.В.*  
Директор *Иванова И.В.*  
14.01.2024



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

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. Лапшиной. - 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.С. Макашова* *СШ*  
 директор *В.С. Макашова* *СШ*  
 директор *В.С. Макашова* *СШ*



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

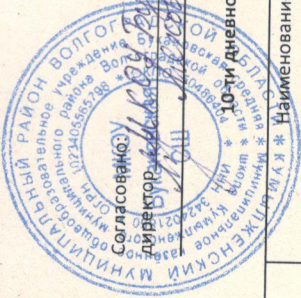
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

Неделя 1/ день 1

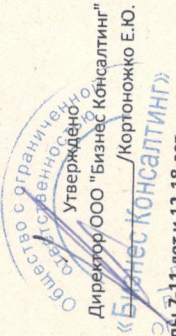
**Завтрак**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	8,45	5,07	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,19</b>	<b>21,66</b>	<b>16,93</b>	<b>19,94</b>	<b>75,32</b>	<b>95,41</b>	<b>526,48</b>	<b>648,14</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
--------------------------	---------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Солдатово Ю.  
 директор  
*Ю. Солдатов*



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	12-18 лет			
1	2												

Неделя 1/ день 2

№ 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	12-18 лет	
54-16\2022Н	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\2022Н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</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

**Завтрак**



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

Согласовано:  
 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/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 1/ день 3

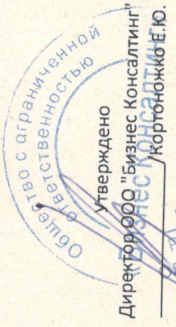
Завтрак												
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	100	0,66	1,1	0,6	1	2,28	3,8	13,2	22	
ТТК 77\6\2023	котлеты мясокрупные п/ф высокой степени готовности	100	100	13	13	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	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>24,46</b>	<b>28,12</b>	<b>22,50</b>	<b>24,36</b>	<b>73,25</b>	<b>91,61</b>	<b>589,39</b>	<b>691,65</b>	

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:  
 директор *М.В. Букачкова*  
 директор *М.В. Букачкова*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 директор *М.В. Букачкова*

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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								

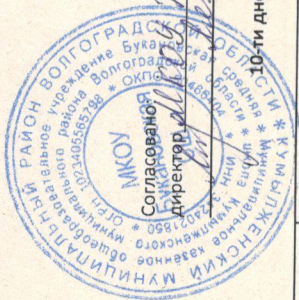
**Неделя 1/ день 4**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
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	10,80	10,80	10,80	9,70	9,70	180,80	180,80
Зсс\2022н	203\2017 макаронны отварные с маслом	150	180	5,4	6,48	4,90	5,88	32,80	39,56	196,80	236,16
54-1хн\2022н	701\2010 компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2
	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,30	0,50	14,46	24,10	70,08	116,80
	Итого	560	650	20,32	23,50	19,60	23,26	81,72	101,52	584,56	708,76

**Завтрак**

Норма завтрака по СанПин	7-11 лет	12-18 лет	18-23	23-30 лет	30-40 лет	40-50 лет	50-60 лет	60-70 лет	70-80 лет	80-90 лет
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%



Согласовано  
 директор *И.И. Букачкова* с.и.  
 директор *И.И. Букачкова* 11.12

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		Энергет. ценность	
		7-11 лет	12-18 лет	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

**Неделя 1/ день 5**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	85,70
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	100	12,30	4,70	4,70	9,90	9,90	131,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5
701\2010	хлеб пшеничный	30	50	2,34	3,90	0,50	14,46	24,10	70,08
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,93</b>	<b>21,76</b>	<b>15,95</b>	<b>19,74</b>	<b>78,09</b>	<b>471,62</b>

**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%



Согласовано: *[Signature]*  
 директор *[Signature]* /Кортоножко Е.Ю.

Утверждено: *[Signature]*  
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" /Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»  
 №1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г продукта			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

Неделя 2/ день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/100г продукта			Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	200	250	5,8	7,25	10,2	12,75	30,8	238,2	297,75
1\2004	бургерборд с маслом	40/10	40/10	2,36	2,36	7,49	7,49	14,89	136,41	136,41
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	42,38	42,38
П.Т	печенье	50	50	3,90	3,90	0,50	0,50	24,10	116,80	116,80
	Итого	500	550	12,3	13,7	18,2	20,7	80,2	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	470-587,5	544-680

Завтрак



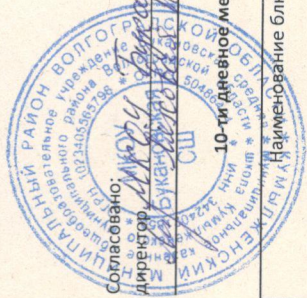
Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

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				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										
<b>Неделя 2 / день 7</b>											
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>590</b>	<b>16,09</b>	<b>19,62</b>	<b>18,29</b>	<b>22,77</b>	<b>68,79</b>	<b>78,80</b>	<b>504,48</b>	<b>599,25</b>
	Норма завтрака по СанПин	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

**Завтрак**





Сотласовано:  
 директор *М.И.Сидорова*  
 директор *С.И.Сидорова*

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

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

Неделя 2/ день 8

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность				
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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\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	макароны 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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>660</b>	<b>20,20</b>	<b>23,28</b>	<b>19,10</b>	<b>20,68</b>	<b>83,44</b>	<b>101,36</b>	<b>564,58</b>	<b>659,46</b>

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%



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортонджо 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	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	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

**Неделя 2 / день 9**

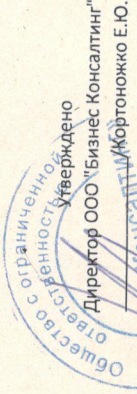
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Завтрак				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	200	8,40	10,50	15,50	19,37	46,40	58,00	358,70	448,37
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	3,3	3,3	0,20	0,20	27,20	27,20	123,80	123,80
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,30	14,30	68,40	68,40
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>600</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	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.В. Киселева*  
 директор: *М.В. Киселева*  
*М.В. Киселева*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*М.В. Киселева*

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	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

**Неделя 2 / день 10**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	
<b>Завтрак</b>										
47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	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	119,10	119,10
125\2017м	картофель отварной	150	180	2,97	3,56	7,95	9,54	20,89	25,06	175,5
54-3тн\2022н	чай с сахаром и лимоном.	200	200	0,3	0,3	0	0	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>630</b>	<b>18,93</b>	<b>21,76</b>	<b>15,95</b>	<b>19,74</b>	<b>57,90</b>	<b>459,62</b>	<b>575,72</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	470-587,5	544-680
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 490,00	6 270,00	157,23	184,05	157,18	184,48	727,72	4 944,84	5 862,65
	<b>Средний суточный рацион</b>	549	627	<b>15,72</b>	<b>18,41</b>	<b>15,72</b>	<b>18,45</b>	<b>72,77</b>	<b>494,48</b>	<b>586,27</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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------