



Согласовано:  
директор

*МКОУ Белогорской СШ*  
*Медов* / ФИО *Седова г.Я*  
*09.01.2024*



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

### 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Завтраки) обучающихся в муниципальных образовательных организациях возрастной группы 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"

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

*МКОУ Белогорская ЦСР*  
*Медик Серова Е.Ю.*  
*09.08.2024 год*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
№1 /Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 1 Понедельник**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	25
77-10\2023	зразы с сыром	100	8,60	9,60	9,30	158,00	36
171\2017м	каша пшеничная с маслом	180	7,16	4,84	42,98	244,12	16
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	4,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,66</b>	<b>19,94</b>	<b>95,41</b>	<b>648,14</b>	<b>98,75</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------



Согласовано:

директор

*М.Ю. Ч. Белогорская СШ*  
*Медов / Семенова З.И.*  
*09.01.2024 год*



Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

№1 / Кртоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 2 Вторник**

54-16к\2022н	каша молочная "Дружба"вязкая из риса и пшена	250	9,80	11,52	49,38	340,00	36
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	3,3	0,20	27,20	123,80	25,75
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	22
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	15
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>13,90</b>	<b>12,32</b>	<b>101,26</b>	<b>574,58</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано:

директор

*МКОУ Белогорская СШ*  
*Мезот 12.9. Семенова*  
*09.01.2024 год*



Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 №1 /Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 3 Среда**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	25
ТТК 77\6\2023	котлеты мяскокапустные п/ф высокой степени готовности	100	13	15,22	13,33	242,33	36
171\2017	каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	18
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	4,75
54-45гн\2022н	чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	15
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>28,12</b>	<b>24,36</b>	<b>91,61</b>	<b>691,65</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано: МКОУ Белогорская СШ  
 директор Светлана Игоревна Седова  
 09.01.2024 год.

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

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 4 Четверг**

52\2017	свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,80	25
77-2\2022							
54-3сс\2022н	котлеты куриные с соусом красным 90/30	120	11,20	10,80	9,70	180,80	37
203\2017	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	17
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	4,75
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>23,50</b>	<b>23,26</b>	<b>101,52</b>	<b>708,76</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор

*МКОУ Белогорской СШ*  
*Иванов Г.В. Седова*  
*09.01.2024г*



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 1/ день 5 Пятница**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	25
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	9,90	131,10	32
125\2017м	картофель отварной	180	3,56	9,54	25,06	210,6	20
701\2010	хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	4,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,76</b>	<b>19,74</b>	<b>78,09</b>	<b>587,72</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:  
директор МКОУ Белогорской  
Школы №1 г.в. Седова  
09.01.2024



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 6 Понедельник**

181\2017	каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	7,25	12,75	38,5	297,75	48
1\2004	бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,41	25,75
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	15
п.т	печенье	50	3,90	0,50	24,10	116,80	10
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>13,7</b>	<b>20,7</b>	<b>87,9</b>	<b>593,3</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано:  
 директор М. КОУ Белогорской ЦС  
Медт Л. В. Седова  
09.01.2024г



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

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 7 Вторник**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке(огурцы)	100	0,58	0,083	1,58	10	25
458\2002г	гречка по купечески с мясом	250	16,5	22,25	46,88	453,77	52
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	4,75
54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,62</b>	<b>22,77</b>	<b>78,80</b>	<b>599,25</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ±5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	





Согласовано: МКОУ Белогорской СШ  
 директор Иванов Иван Иванович  
09.01.2024г



«Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 8 Среда**

71\70\2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	1	3,8	22	25
ТТК 77\5\2023	тефтели "Оригинальные" из п/ф с томатным соусом	100/30	11,30	13,30	14,10	203,30	37
203\2017	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,56	236,16	17
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	4,75
54-1хн\2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>23,28</b>	<b>20,68</b>	<b>101,36</b>	<b>659,46</b>	<b>98,75</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

Согласовано:

директор

*МКОУ Белогорская*  
*Мед. Т.А. Серова*  
*09.01.2024г.*



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

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

Неделя 2/ день 9 Четверг

182\2017	каша молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,50	19,37	58,00	448,37	36
2\2004	бутерброд с повидлом	30/20	3,3	0,20	27,20	123,80	25,75
338\2017	фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60	14,30	68,40	22
54-2гн\2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	15
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>14,6</b>	<b>20,17</b>	<b>109,88</b>	<b>682,95</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:  
директор

*МКОУ Белогорская СШ*  
*Мед. Г.В. Серова*  
*09.01.2024*



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

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

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

**Неделя 2/ день 10 Пятница**

47\2017	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	25
ТТК 77\1\2023	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	100	12,30	4,70	6,90	119,10	32
125\2017м	картофель отварной	180	3,56	9,54	25,06	210,6	20
54-Згн\2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	17
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,80	4,75
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,76</b>	<b>19,74</b>	<b>75,09</b>	<b>575,72</b>	<b>98,75</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	6 270,00	184,05	184,48	869,91	5 862,65	
	<b>Средний суточный рацион</b>	627	<b>18,41</b>	<b>18,45</b>	<b>86,99</b>	<b>586,27</b>	

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------------------------------------	-----	---------	-------	------------	---------