



Согласовано:

Директор МКОУ "Новоникольская СШ"

\_\_\_\_\_/Кочкина Л.А.

09.09.2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

\_\_\_\_\_/Кортоножко Е.Ю.



## Перспективное

### 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Меню составлено:

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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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 "Новоникольская СШ"

Кочкина Л.А.

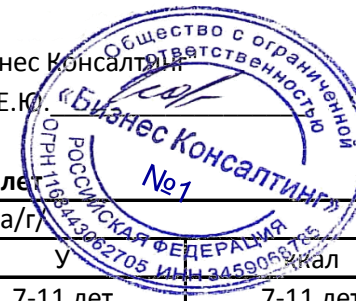
09.01.2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			ккал 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>7-11 лет</b>
<b>Обед      неделя 1 ; день 1</b>						
71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурцы )	<b>60</b>	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>200</b>	5,1	2,78	18,5	119,6
54-3м\2022н	Птица тушеная в сметане с морковью	<b>100</b>	10,17	11,78	5,3	167,9
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	<b>150</b>	6,66	9,17	39,22	264
54-45гн\2022н	Чай каркаде	<b>200</b>	0,16	0,08	7,18	30,8
701\2017 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>26,49</b>	<b>24,49</b>	<b>100,43</b>	<b>727,41</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

Согласовано.  
 директор МКСУ "Новоникольская СШ"  
 Кочкина Л.А.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.О.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			
			Б	Ж	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 1 ; день 2</b>						
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	<b>60</b>	0,85	3,65	5,02	56,3
54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>200/10</b>	2,84	5,28	7,22	88,16
77-3\2022-331\2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом 100/20	<b>120</b>	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	<b>150</b>	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>27,15</b>	<b>23,37</b>	<b>103,856</b>	<b>759,41</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>



Согласовано  
директор МКОУ "Новоникольская СШ"

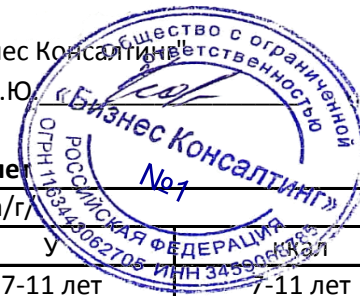
/Кочкина Л.А.

09.01.2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



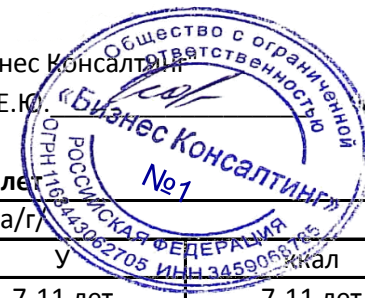
**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 1 ; день 3</b>						
101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	<b>60</b>	1,63	2,82	8,72	67
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	<b>200</b>	4,6	2,9	10,1	88,7
77-1\2022	Котлета рыбная (минтай) из п,ф	<b>100</b>	10,3	11,7	6,9	174,1
54-3с\2022н	Соус томатный основной	<b>20</b>	0,66	0,48	1,78	14,16
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	<b>150</b>	3,7	4,8	36,5	203,5
54-5хн\2022н	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,2	0,1	10,6	44,1
701\2010 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>25,11</b>	<b>23,4</b>	<b>103,9</b>	<b>730,7</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

Согласовано:  
 директор МКЦУ "Новоникольская СШ"  
 Кочкина Л.А.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 1 ; день 4</b>						
75\2017м	Икра морковная	<b>60</b>	1,2	4,2	6	67,98
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	<b>200/10</b>	1,66	5,31	8,42	88,16
291\2017м	Плов с мясом кур	<b>200</b>	15,2	15,8	36,2	348
54-2гн\2022н	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,3	0	10,58	43,52
701\2010м	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,40	19,28	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>23,76</b>	<b>26,15</b>	<b>100,24</b>	<b>733,14</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 1 ; день 5</b>						
71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор )	<b>60</b>	0,66	0,1	2,28	13,2
53-3с\2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	<b>200</b>	1,92	5,14	13,22	106,62
77-7\2022 331\2017м	Фрикадельки "Классические" с соусом сметанным с томатом 100/20	<b>120</b>	10,92	7,51	5,45	150,40
203\2017м	Макароны отварные с маслом	<b>150</b>	5,4	4,9	32,8	196,8
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,40	19,28	93,52
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>24,80</b>	<b>18,49</b>	<b>112,59</b>	<b>733,5</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 Кочкина Л.А.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.



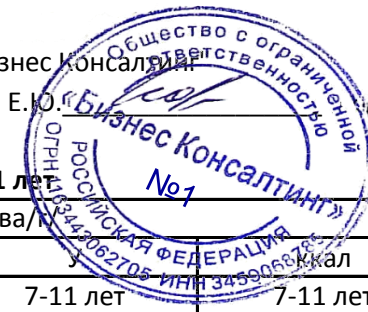
10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 2 ; день 6</b>						
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	<b>60</b>	0,85	3,65	5,02	56,3
54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>200</b>	4,39	4,2	13,44	111,6
289\2017м	Рагу с птицей	<b>200</b>	17,90	16,00	25,62	318,08
342\2017 м	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>27,35</b>	<b>24,64</b>	<b>101,24</b>	<b>739,73</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>



Согласовано  
Директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
/Кочкина Л.А.  
09.01.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/ккал			
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 2 ; день 7</b>						
101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	<b>60</b>	1,63	2,82	8,72	67
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>	1,44	3,93	8,75	83
77-1\2022	Котлета рыбная (минтай) из п,ф высокой степени готовности	<b>100</b>	10,3	11,7	6,9	174,1
54-3сс\2022н	Соус томатный основной	<b>20</b>	0,66	0,48	1,78	14,16
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	<b>150</b>	3,7	4,8	36,5	203,5
54-1хн\2022н	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0	19,8	81
701\2010 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	Итого	<b>730</b>	<b>22,28</b>	<b>24,36</b>	<b>111,7</b>	<b>761,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кртоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

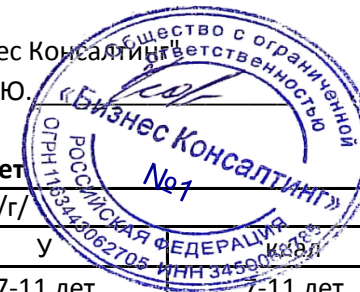
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 2 ; день 8</b>						
71\70\2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	<b>60</b>	0,66	0,1	2,28	13,2
54-4с\2022н	Рассольник домашний	<b>200</b>	1,92	5,14	13,22	106,62
77/3\2022-	Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным	<b>120</b>	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	<b>150</b>	5,4	4,9	32,8	196,8
54-45гн\2022н	Чай каркаде	<b>200</b>	0,16	0,08	7,18	30,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,40	19,28	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>40</b>	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>27,05</b>	<b>19,97</b>	<b>104,26</b>	<b>730,9</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>

Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 /Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.

Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

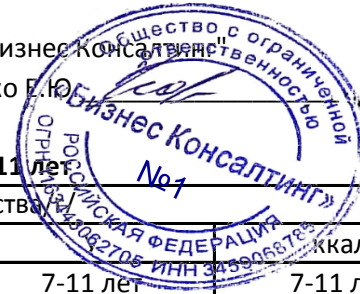
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Обед</b>						
<b>неделя 2 ; день 9</b>						
75\2017м	Икра морковная	<b>60</b>	1,2	4,2	6	67,98
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	<b>200</b>	4,6	2,9	10,1	88,7
77-4\2022	Котлета печеночная из п.ф.	<b>100</b>	12,5	8,5	3,3	139,7
331\2017м	Соус сметанный с томатом	<b>20</b>	0,3	0,99	1,4	16,02
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	<b>150</b>	6,66	9,17	39,22	264
54-2гн\2022н	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,3	0	10,58	43,52
701\2010м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Всего</b>	<b>790</b>	<b>29,58</b>	<b>26,36</b>	<b>99,91</b>	<b>759,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"  
 Кочкина Л.А.  
 09.01.2024 г.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.



**10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			
			Б	Ж	ккал	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**неделя 2 ; день 10**

47\2017м	Квашеная капуста с растительным маслом	<b>60</b>	1,02	3	5,07	51,42
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	<b>200/10</b>	1,66	5,31	8,42	88,16
ТТК 77-2\2022 54-3сс\2022н	Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20	<b>120</b>	13,55	16,06	16,26	263,25
125\2017м	Картофель отварной с маслом	<b>150</b>	3,03	5,94	20,98	157,5
342\2017 м	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,30	14,46	70,14
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,68	0,33	14,82	68,97
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,47</b>	<b>31,1</b>	<b>107,89</b>	<b>814,0</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>257,0</b>	<b>242,33</b>	<b>1046,05</b>	<b>7489,74</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>766</b>	<b>25,704</b>	<b>24,233</b>	<b>104,6052</b>	<b>748,974</b>
	<b>Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%</b>	<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-26,95</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>