



Согласовано:  
директор

*МКОУ Горбатовская СПУ*  
*08.01.2014*



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

#### Перспективное

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

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. 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

*Ирина Гербатовская*  
*09.04.2024*



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
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	
<b>Неделя 1/ день 1 Понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	250	7,55	9,44	9,74	12,17	28,67	35,87	232,54	290,67	35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	70	4,80	4,80	4,78	4,78	14,26	14,26	119,26	119,26	25
54-21гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	200	0,40	4,08	0,40	3,54	9,80	17,58	47,00	118,6	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>750</b>	<b>19,78</b>	<b>25,35</b>	<b>18,82</b>	<b>24,39</b>	<b>79,89</b>	<b>94,87</b>	<b>570,66</b>	<b>700,49</b>	<b>105,32</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 Горбатовская СШ*  
*Иванов С.Н.*  
*директор*



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
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	
<b>Неделя 1/ день 2 Вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,45	52,5	87,5	25
77/1/2022												
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	42
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,98	20,98	157,50	157,50	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,32
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>19,22</b>	<b>19,90</b>	<b>18,14</b>	<b>20,14</b>	<b>67,24</b>	<b>70,62</b>	<b>518,24</b>	<b>553,24</b>	<b>105,32</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 Горбатовская с/с*  
*А.А. Додя*



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



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
<b>Неделя 1/ день 3 Среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец )	60	100	0,67	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	10,07	10,07	182,97	182,97	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	3,32
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>620</b>	<b>18,92</b>	<b>20,95</b>	<b>16,65</b>	<b>16,93</b>	<b>70,10</b>	<b>81,20</b>	<b>506,63</b>	<b>562,19</b>	<b>105,32</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

*Ирина Горбатова*  
*Ирина Горбатова*



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

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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 Четверг**

**Завтрак**

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	250	7,84	9,80	9,22	11,52	39,51	49,38	272,00	340,00	40
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,32
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38	12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>640</b>	<b>17,50</b>	<b>19,46</b>	<b>18,30</b>	<b>20,60</b>	<b>93,56</b>	<b>103,43</b>	<b>611,79</b>	<b>679,79</b>	<b>105,32</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 Горбатовская СШ*  
*М.А. Петров С.П.*  
*05.06.2024*



Утверждено

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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
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	
<b>Неделя 1/ день 5 Пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,27	55,68	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	250	13,20	16,50	17,80	22,25	30,00	37,50	333,00	416,25	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>18,15</b>	<b>22,01</b>	<b>22,06</b>	<b>28,91</b>	<b>86,99</b>	<b>97,80</b>	<b>620,18</b>	<b>740,55</b>	<b>105,32</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 Горбатовская с/ш  
И.А. Козлов С.А.  
09.07.2022

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ОГРН 502701001  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
<b>Неделя 2/ день 6 Понедельник</b>												
<b>Завтрак</b>												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,25	9,06	10,26	12,82	30,50	38,12	233,34	291,67	40
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	45	7,20	7,20	8,90	8,90	15,80	15,80	171,80	171,80	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52	3,32
54-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>635</b>	<b>18,3</b>	<b>20,1</b>	<b>20,0</b>	<b>22,5</b>	<b>86,0</b>	<b>93,6</b>	<b>589,2</b>	<b>647,5</b>	<b>105,32</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 Горбатовская ССФ*  
*А.А. Александрович*  
*10.08.2024*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Степанов*  
/Кортоножко Е.Ю.  
*10.08.2024*

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
<b>Неделя 2/ день 7 Вторник</b>												
<b>Завтрак</b>												
70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	100	0,66	1,12	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	22
77-3/2022-331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	150	5,40	5,40	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	20
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81,2	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	70,14	70,14	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>600</b>	<b>17,25</b>	<b>17,71</b>	<b>18,47</b>	<b>18,55</b>	<b>76,42</b>	<b>77,86</b>	<b>541,96</b>	<b>550,76</b>	<b>105,32</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 Горбатовская СШ*  
*И.А. Петров С.И.*  
*09.07.2024*



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

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
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	
<b>Неделя 2/ день 8 Среда</b>												
<b>Завтрак</b>												
70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	25
77-6/2022	котлеты мяскопустные из п./ф.	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,85	3,95	1,20	0,5	26,70	24,15	133,00	116,90	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>22,86</b>	<b>24,93</b>	<b>20,22</b>	<b>20,82</b>	<b>80,06</b>	<b>85,39</b>	<b>592,92</b>	<b>627,56</b>	<b>105,32</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 Горбатовская СШ*  
*Л.А. Петров СШ*  
*09.04.2022*



Утверждено

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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
				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	
<b>Неделя 2/ день 9 Четверг</b>												
<b>Завтрак</b>												
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	1,97	7,92	13,20	38,52	64,20	25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	120	10,18	10,18	11,33	11,33	10,07	10,07	182,97	182,97	45
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	180	3,70	4,43	4,40	5,20	14,60	17,52	113,50	136,19	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	70,14	116,90	3,32
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>21,01</b>	<b>16,21</b>	<b>19</b>	<b>57,46</b>	<b>75,32</b>	<b>447,51</b>	<b>542,64</b>	<b>105,32</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 Горбатовская СШ*  
*09.01.2024*



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

**10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		цена рубли
		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	
<b>Неделя 2/ день 10 Пятница</b>												
<b>Завтрак</b>												
67/2017	винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	2,70	4,50	4,62	7,70	45,60	76,00	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	105	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,90	116,90	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>635</b>	<b>23,26</b>	<b>24,86</b>	<b>21,07</b>	<b>23,85</b>	<b>82,42</b>	<b>92,05</b>	<b>611,95</b>	<b>681,71</b>	<b>105,32</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>5 650,00</b>	<b>6 360,00</b>	<b>193,05</b>	<b>216,30</b>	<b>189,90</b>	<b>215,71</b>	<b>780,14</b>	<b>872,16</b>	<b>5 611,02</b>	<b>6 286,44</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>565</b>	<b>636</b>	<b>19,31</b>	<b>21,63</b>	<b>18,99</b>	<b>21,57</b>	<b>78,01</b>	<b>87,22</b>	<b>561,10</b>	<b>628,64</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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------