



Согласовано:
директор

МКОУ Горбатовская СШ
М.П. Кортоножко Е.Ю.
09.07.2024



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

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения горячим двухразовым питанием (завтраки и полдники) школьников 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

Г. М. Кочетков
09.01.2024



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
		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 1												
Завтрак												
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
54-2гн/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
	Итого завтрак	600	750	19,78	25,35	18,82	24,39	79,89	94,87	570,66	700,49	105,32
полдник												
389/2017м	макароны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	15
	Итого полдник	350	400	12,50	16,13	9,00	11,63	41,18	50,71	295,72	372,07	30

Согласовано:
директор



Ирина Николаевна
Ирина Николаевна

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 блюда	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 2

Завтрак

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
	Итого завтрак	560	600	19,22	19,90	18,14	20,14	67,24	70,62	518,24	553,24	105,32

полдник

183/2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8	16
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	2
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
	Итого полдник	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07	30



Согласовано:
директор

МКОУ Горбуновская СШ
Иванов С.И.



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 блюда	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	
Неделя 1/ день 3												
Завтрак												
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	7,07	7,07	147,85	147,85	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
	Итого завтрак	560	620	18,92	20,95	16,65	16,93	67,10	78,20	471,51	527,07	105,32
полдник												
54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	17
	Итого полдник	370	370	12,34	12,34	9,40	9,40	40,83	40,83	292,97	293,07	30



Согласовано:
директор

МКОУ Горбатовская ЦШ
09.01.2024



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	
Неделя 1/ день 4												
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
	Итого завтрак	590	640	17,50	19,46	18,30	20,60	93,56	103,43	611,79	679,79	105,32
полдник												
192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	15
	Итого полдник	350	350	4,99	4,99	6,37	6,37	58,08	58,08	306,62	306,62	30



Согласовано:
директор

М.С.У. Горбуновская СШ
И.И. Дорж



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Коротыжко
/Коротыжко 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 5												
Завтрак												
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
	Итого завтрак	510	600	18,15	22,01	22,06	28,91	86,99	97,80	620,18	740,55	105,32
полдник												
182/2017м	каша молочная пшеничная	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	2
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6	17
	Итого полдник	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95	30



Согласовано:
директор

МКОУ Горбатовская ОУ
Директор
С.А. Давыдов



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 блюда	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	
Неделя 2/ день 6												
Завтрак												
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
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	12
	Итого завтрак	585	635	18,3	20,1	20,0	22,5	86,0	93,6	589,2	647,5	105,32
полдник												
389/2017м	макароны отварные с сыром	150	200	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62	
	Итого полдник	350	400	12,50	16,13	9,00	11,63	41,18	50,71	295,72	372,07	



Согласовано:
директор

МКОУ Горбатовская СШ
А.В. Петров С.И.
ад. от адм.ч.



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	
Неделя 2/ день 7												
Завтрак												
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
	Итого завтрак	560	600	17,25	17,71	18,47	18,55	76,42	77,86	541,96	550,76	105,32
полдник												
54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	17
	Итого полдник	370	370	12,34	12,34	9,40	9,40	40,83	40,83	292,97	293,07	30



Согласовано:
директор

В.А. Кочур
Горбатовская СШ
09.07.2024



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	
Неделя 2/ день 8												
Завтрак												
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 мясосоупные 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
	Итого завтрак	560	630	22,86	24,93	20,22	20,82	80,06	85,39	592,92	627,56	105,32
полдник												
183/2017м	каша молочная гречневая	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8	16
701/2010м	хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	2
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
	Итого полдник	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	866,99	901,63	30

