



Согласовано:
директор МКОУ Клетско-Логовской СШ
Клетско-Логовской СШ
Иванченко А.В.



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

Перспективное

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

группы 12-18 лет 0/33

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-
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: И.В. Коротко
Директор МКОУ "Школа-детского сада № 1" / И.В. Коротко



Утверждено: И.В. Коротко
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" / И.В. Коротко

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	
1	2							

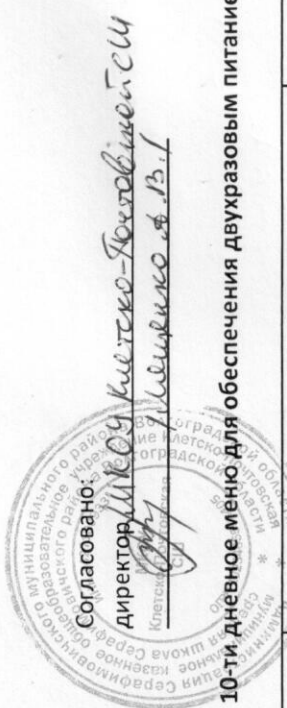
Неделя 1/ день 1

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67		35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26		25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82		17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6		25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		3,32
	Итого завтрак	750	25,35	24,39	94,87	700,49		105,32

389/2017м	макароны отварные с сыром	200	14,53	10,53	38,13	305,45		15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62		15
	Итого полдник	400	16,13	11,63	50,71	372,07		30



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



Согласовано
Директор МКОУ КИТКО-Юртовской СОШ
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	Ж	У	ккал		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Неделя 1/ день 2

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5		25
77/1/2022								
54-3сс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9		42
125/2017М	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50		20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		3,32
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2		15
	Итого завтрак	600	19,90	20,14	70,62	553,24		105,32

183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8		16
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75		2
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52		12
	Итого полдник	370	8,63	7,25	45,24	274,07		30



Согласовано

директор МКОУ «Средняя школа №1» г. Б. И. В. /

Средняя школа №1



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	
1	2							

Неделя 1/ день 3

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	100	1,12	0,2	3,6	22		25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85		45
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80		20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52		12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90		3,32
	Итого завтрак	620	20,95	16,93	78,20	527,07		105,32

54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5		11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75		2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82		17
	Итого полдник	370	12,34	9,40	40,83	293,07		30



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

Согласовано:
директор МКОУ Кистюко-Почепской СШ
Кистюко А.В.

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

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

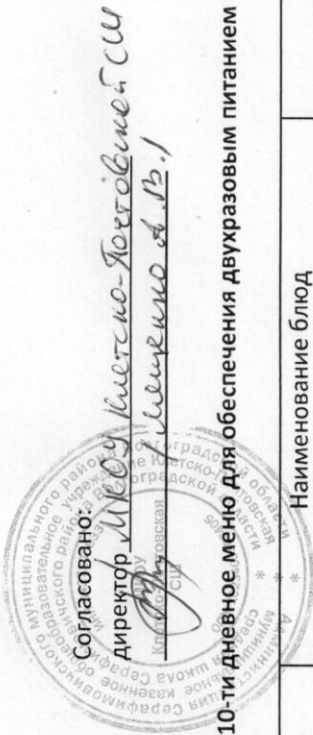
Неделя 1/ день 4

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	250	9,80	11,52	49,38	340,00	40
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
	Итого завтрак	640	19,46	20,60	103,43	679,79	105,32

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	3,39	5,27	45,5	240	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	350	4,99	6,37	58,08	306,62	30



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



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

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

Неделя 1/ день 5

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	15
	Итого завтрак	600	22,01	28,91	97,80	740,55	105,32

182/2017м	каша молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	17
	Итого полдник	370	8,97	7,87	38,51	350,95	30



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

Согласовано:
директор МКОУ Кустово-Яковлевской СШ
Кустово Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

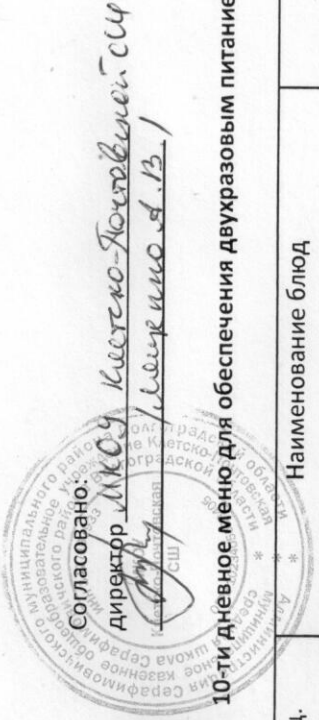
Неделя 2/ день 6

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	9,06	12,82	38,12	291,67	40
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого завтрак	635	20,1	22,5	93,6	647,5	105,32

389/2017м	макароны отварные с сыром	200	14,53	10,53	38,13	305,45	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	400	16,13	11,63	50,71	372,07	30



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



Согласовано:
директор МКОУ Костюко-Потоповичской СШ
Савицкий А.В.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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	
1	2							

Неделя 2/ день 7

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	22	
77-3/2022-								
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62		45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80		20
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2		15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		3,32
	Итого завтрак	600	17,71	18,55	77,86	550,76		105,32

54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5		11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75		2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,82		17
	Итого полдник	370	12,34	9,40	40,83	293,07		30



Утверждено «Бизнес Консалтинг»
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Куртоножко Е.Ю.

Согласовано:
Директор МКОУ Клетско-Ясеновской СШ
Клетско-Ясеновская СШ
Куртоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 2/ день 8

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	25
77-6/2022	котлеты мясосокапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
	Итого завтрак	630	24,93	20,82	85,39	627,56	105,32

183/2017м	каша молочная гречневая	150	6,75	7,05	25	183,8	16
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого полдник	370	8,63	7,25	45,24	901,63	30



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

Согласовано: директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	
1	2							

Неделя 2/ день 9

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20		25
77-2/2022/332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85		45
145/2017м	картофель тушеный с луком	180	4,43	5,20	17,52	136,19		20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38		12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90		3,32
	Итого завтрак	650	21,01	19	72,32	507,52		105,32

192/2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	3,39	5,27	45,5	240		15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62		15
	Итого полдник	350	4,99	6,37	58,08	306,62		30

Согласовано:

директор ЦМКОУ Клетско-Почтовской СШ

Иванченко А.В.А.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	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

67/2017	винегрет овощной	100	1,30	4,50	7,70	76,00	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	180	6,48	5,88	39,35	236,16	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого завтрак	635	24,86	23,85	92,05	681,71	105,32

182/2017м	каша молочная пшенная	150	4,22	4,99	12,9	203,6	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
379/2017	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	17
	Итого полдник	370	8,97	7,87	38,51	350,95	30
	Всего за 10 дней	10 080,00	318,42	300,75	1 332,90	10 037,32	
	Средний суточный рацион	1008	31,84	30,08	133,29	1003,73	

Норма завтрака и полдник по СанПин 30%- 40%

900

24,8-36

27,2-36,8

114,9-153,2

816-1088

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.