

Согласовано:

Директор



ООО «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
УЛЬБИНА М.В.

Перспективное

возрастной группы 7-11 лет



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

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

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. Тугельна. - М.:Делта плюс, 2017. - 54с.
Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеразвивательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуржин И.М., Тугельна В.А., САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Согласовано:
Директор



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

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Цена руб/ли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	25
54-2м/2012м	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	17
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	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
	Итого завтрак	600	19,78	18,82	79,89	570,66	105,32

полдник

389/2017м	макаронны отварные с сыром	150	10,9	7,9	28,6	229,1	15
54-4м/2012м	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	350	12,50	9,00	41,18	295,72	30

Согласовано:

директор



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



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 2

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
77/1/2022							
54-Эсц/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-Лхн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
	Итого завтрак	560	19,22	18,14	67,24	518,24	105,32

полдник

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-Эсн/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
 М.В. Сидорова



«Бизнес Ко-Утверждено»
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Жортоножи Е. Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб/ли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ День 3

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	25
77-2/2022/	биточки , котлеты куринные из п.ф с соусом						
332/2017м	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-Этн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	560	18,92	16,65	67,10	471,51	105,32

полдник

54-Этн/2022н	каша молочная теркулес	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-Этн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	17
	Итого полдник	370	12,34	9,40	40,83	292,97	30

Согласовано:
Директор _____



10-ти Дневное меню для обеспечения Дружаровым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



Неделя 1/ День 4

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб/шт
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Завтрак

54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	7,84	9,22	39,51	272,00	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	590	17,50	18,30	93,56	611,79	105,32

полдник

192/2017м	бигочки 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
 ПЕРСКОИ СШ
 Н. ДАНИЛОВ



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

10-ти дневное Меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя 1/ День 5

Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	25
458/2002г	гречка по кусочкам с маслом	200	13,20	17,80	30,00	333,00	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	510	18,15	22,06	86,99	620,18	105,32

ПОЛДНИК							
182/2017м	каша молочная пшеница	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

Согласовано:
 Директор
 ПЕРСКОМ СШ
 Н. ДАВЫДОВ

10-го учебного меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Коргононико Е.Ю.

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g/			Энергет. ценность ккал	Цена руб/бли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя 2/ День 6

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	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-ЭН/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
Итого завтрак		585	18,3	20,0	86,0	589,2	105,32

полдник

389/2017м	макароны отварные с сыром	150	10,9	7,9	28,6	229,1	
54-ЭН/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	
Итого полдник		350	12,50	9,00	41,18	295,72	

Согласовано
 директор
 МБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества Калининского района»
 М.А. НИЛОВ

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

Утверждено
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Коргоножко Е.Ю.

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества, г/100 г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб/ли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя 2/ День 7

Завтрак

70/71/2017М	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	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 мясом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-1км/2022Н	комлот 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	560	17,25	18,47	76,42	541,96	105,32

полдник

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
54-2км/2022Н	накво с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	17
	Итого полдник	370	12,34	9,40	40,83	292,97	30



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



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена руб/бли
			Б	Ж	У		
1			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ день 8

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	25
77-6/2022	котлеты мясокрупные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассычатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	20
54-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	3,32
Итого завтрак		560	22,86	20,22	80,06	592,92	105,32

полдник

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-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
Итого полдник		370	8,63	7,25	45,24	866,99	30



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



Согласовано
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 М. В. КОРГОНЖО

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб/ли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 2/ День 9

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
77-2/2022/	Биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом	120	10,18	11,33	7,07	147,85	45
332/2017м	100/20	150	3,70	4,40	14,60	113,50	20
145/2017м	картофель тушеный с луком	200	0,2	0	10,38	42,38	12
54-2Н/2022Н	чай с сахаром	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
701/2010м	хлеб пшеничный	560	17,8	16,21	54,46	412,39	105,32
полдник							

192/2017м	Биточки или котлеты мясные с повидлом	150	3,39	5,27	45,5	240	15
54-4Н/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

 Е. Ю. КОРТОМОЖКО
 ООО "БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ"
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

 Кортоможко Е.Ю.

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб/лн
			Б	Ж	У		

Неделя 2/ день 10

Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	25
77-д/2022	котлеты печеночные из п.д.ф.с маслом	105	12,83	12,97	10,27	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
54-Этн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
Итого завтрак		565	23,26	21,07	82,42	611,95	105,32

ПОЛДНИК							
182/2017м	каша молочная пшеница	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		9 270,00	287,91	269,68	1 221,82	9 174,36	
Средний суточный рацион		927	28,79	26,97	122,18	917,44	

Норма завтрака по СанПин 30%- 40% ± 5%	800	23,1-30,8	23,7-31,6	100,5-134	705-940
--	-----	-----------	-----------	-----------	---------

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