

Согласовано:
Директор



Перспективное

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

группы 12-18 лет



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

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. Морильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурюхин 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
 [Подпись]
 [Подпись]



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 [Подпись]
 Кортоножко Е.Ю.



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

№ реч. по бор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена рубли
			Б	Ж	У		

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 стученным	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	макаронь 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

Согласовано:
 Директор _____
МБОУ «СШ №10 г. Давитов»
Давитов Данилов

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб/бли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1		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-Зсс/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	комлот 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
54-3нн/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 _____



Директор СШ
Д.А. ДАНИЛОВ



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Мортоножко 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/g/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

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	макаронь отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-Эпн/2022м	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-Эк/2022м	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-Эпн/2022м	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

Согласовано:
Директор _____


М.П. ООО «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
УЩЕРСКОЕ С/Ш
И.В. НАВИДОВ


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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/g/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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	батошки 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 ООО «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
 ДАНЬДИНОВ



Утверждено Консалтинга
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 12-18 лет ккал	Цена рубли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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 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 ООО "ИЗУСЕРСКОЯ СШ"
 ДАННТОВ

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «ИЗУСЕРСКОЯ СШ»
 Утверждено/иниц.
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Сотласов Андрей Александрович
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 КАРТОНОЖКО Е.Ю.



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



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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/ 12-18 лет			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	цена руб/бли
			Б	Ж	У		

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	макаронны 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



Согласовано
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 В.С. ВАНДИЛОВ



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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Цена руб/ли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12,18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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
54-3гч/2022м	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
54-3гч/2022м	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

Согласовано:
Директор



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

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

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

Неделя 2/ День 9

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	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	180	4,43	5,20	17,52	136,19	20
145/2017м	картофель тушеный с луком	200	0,2	0	10,38	42,38	12
54-2гн/2022н	чай с сахаром	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
701/2010м	хлеб пшеничный	650	21,01	19	72,32	507,52	105,32
Итого завтрак							

192/2017м	биточки или котлеты мясные 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:
 15-ХИМИЧЕСКОМ ЦС
 Директор
 С.В. КОТЛОНОВ

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

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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб/бли
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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-Этн/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 пшениная	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. Свирикин И.М., Тугельян В.А.