



Согласовано:
 директор М.С. Киселев-Лыковской СШ
 (подпись) 15.05.2017



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**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета 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".



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1	2					
Неделя 1/ день 1						
Завтрак						
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	232,54	35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком густым	70	4,80	4,78	119,26	25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	101,72	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,14	3,32
	Итого завтрак	600	19,78	18,82	570,66	105,32
полдник						
389/2017м	макаронные отварные с сыром	150	10,9	7,9	229,1	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	66,62	15
	Итого полдник	350	12,50	9,00	295,72	30



Согласовано:
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортонозко Е.Ю.

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

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

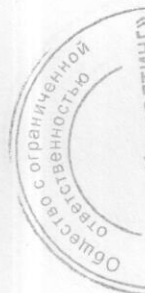
Неделя 1/ день 2

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
77/1/2022							
54-3сс/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	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
54-3гн/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



«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 №1 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Для документа РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 11631443062705 ИНН 543401
 Короткожно Е.Ю.

Согласовано:
 директор *Максимова-Тюлькина С.И.*
Клименко А.В.

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

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

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/ 332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	45
203/2017м	макароны 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	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

54-3ж/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	101,72	17
	Итого полдник	370	12,34	9,40	40,83	292,97	30



Согласовано: директор МКУ "Центро-Договорной СЦ" Курганского района Курганской области Куртоножко Е.Ю.
 директор МКУ "Центро-Договорной СЦ" Курганского района Курганской области Куртоножко Е.Ю.
 ИП №1 Утверждено Директор ООО "Бизнес Консалтинг" Куртоножко Е.Ю.

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

№ рец. 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						
Неделя 1/ день 4							
Завтрак							
54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	7,84	9,22	39,51	272,00	40
3/2017м	бургерборд 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	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 ИИОУ Костин И.Н.
 12.11.2017



«Бизнес Консалтинг»
 №1
 Для Доклада
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 1163442111111
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак							
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет.	цена
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	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							
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет.	цена
182/2017м	каша молочная пшеничная	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 ШКОЛы Кустис-Локтевой СВ
13.1

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

№ рец. 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						

Неделя 2/ день 6

Завтрак							
№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
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
54-3гн/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	макарони отварные с сыром	150	10,9	7,9	28,6	229,1	
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	
	Итого полдник	350	12,50	9,00	41,18	295,72	



«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
№ 10/2022
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 11833443082705

Согласовано:
Директор ИКОУ «Центро-Юго-Восточной СШ»
А.В.И. / *Александр Иванович*



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

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

Неделя 2/ день 8

Завтрак

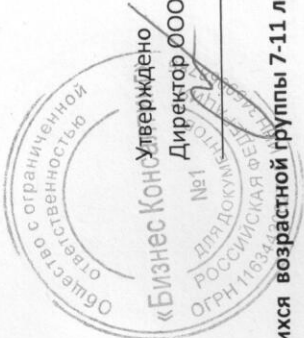
70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	25
77-6/2022	котлеты мяскапустные из п./ф.	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб 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
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого полдник	370	8,63	7,25	45,24	866,99	30



Согласовано:
 директор *М.К.О. Киселько-Ткачевской СШ*
Мещеряков А.В.



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

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

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

Неделя 2/ День 9

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	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	150	3,70	4,40	14,60	113,50	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	560	17,8	16,21	54,46	412,39	105,32

полдник

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 И.М.Оу Кистлю-Лохманов Е.М.
 /Иванов А.В./

«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 № Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.
 ОГРН 1163443062705

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

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

Неделя 2/ день 10

Завтрак							
67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	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	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
54-3гн/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 пшеничная	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%

23,1-30,8 800 23,7-31,6 100,5-134 705-940

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