



Согласовано:

директор

В.И.О. Серфимовича



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

Перспективное

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. Тутьяна. - 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. -

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

Сарафимовича
Зотове 07

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 блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Неделя 1/ день 1

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 сгущенным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	17
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
	Итого завтрак	600	19,78	18,82	79,89	570,66	105,32

полдник

143/2017м	рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	13
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	370	5,38	8,70	35,84	246,77	30



Согласовано:

директор

г. Сергеев

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



Утверждено:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

(Кортоножко Е.Ю.)

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

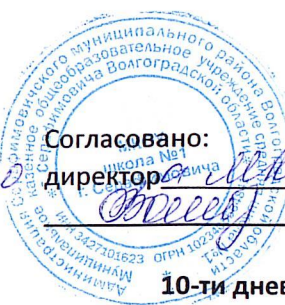
Неделя 1/ день 2

Завтрак

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



Согласовано:

директор

Ирина Владимировна Козлова



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 блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

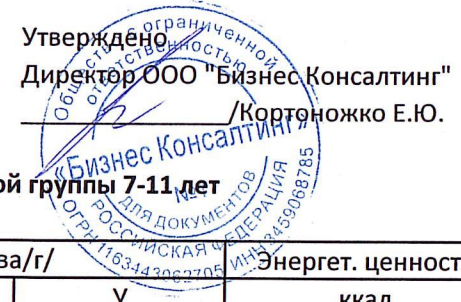
Неделя 1/ день 4

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

379/2017м	рис с овощами	150	4,51	6,65	30,4	199,51	13
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	370	7,69	7,95	52,64	312,88	30



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

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

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



Согласовано
директора

МКОУ Сергеевского района Волгоградской области
Замол. ДВ



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 блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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	кондитерское изделия (Чоко Пай)	40	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	580	18,3	20,0	86,0	589,2	105,32

полдник

143/2017м	рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	13
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	370	5,38	8,70	35,84	246,77	30

Согласовано:
 директор МБОУ школа №1
Зотова ОВ

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 блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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 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	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
54-2гн/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 Школы №1
Васильев В.А.
 г. Серафимович



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

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

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

г. Сердобинский

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

№ 10

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



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ день 9

Завтрак

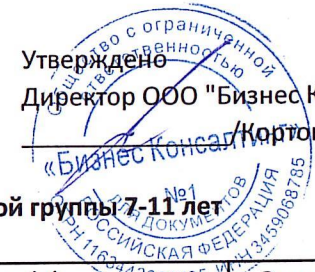
131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
77-2/2022/332/2017м	биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	45
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	3,70	4,40	14,60	113,50	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	560	17,8	16,21	67,46	487,51	105,32

полдник

143/2017м	рагу из овощей	150	2,2	7,4	13,6	133,4	13
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	370	5,38	8,70	35,84	246,77	30



Согласовано:
 директор МКОУ школа №1
Зотеле ОВ



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	цена рубли
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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 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	9 345,00	276,76	272,99	1 196,46	9 097,99	
	Средний суточный рацион	934,5	27,68	27,30	119,65	909,80	

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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.