

Согласовано:  
директор

13.01.2025



*М. А. Алашова Е.И.*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.01.2025  
/Кортоножко Е.Ю.



### Перспективное

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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 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. -  
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".

*Меню действует с 13.01.2025г. по 31.03.2025г.*

Согласовано:

директор

13.01.2025



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	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
2/2017м	бутерброд с повидлом (35/5/20)	60	2,61	4,22	27,83	159,74	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,59</b>	<b>18,26</b>	<b>93,46</b>	<b>611,14</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:

директор

13.01.2025



*О.А. Козлова*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.01.2025  
/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	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
54-14р/2022 54-3сс/2022н	котлета рыбная любительская с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	42
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	202,50	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,89</b>	<b>17,00</b>	<b>82,76</b>	<b>563,24</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:

директор

13.01.2025

М. Станислав Е.А.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.01.2025  
/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	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
294/2022/ 331/2017м	биточки , котлеты куриные 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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,60</b>	<b>16,71</b>	<b>72,86</b>	<b>496,83</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:  
 директор М. Александров & Н.  
13.01.2025

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.  
13.01.2025

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет №1

№ 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 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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,50</b>	<b>18,30</b>	<b>93,56</b>	<b>611,79</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:

директор

13.01.2025

О. А. Агашиев Е. И.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.01.2025  
/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	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,15</b>	<b>22,06</b>	<b>86,99</b>	<b>620,18</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:

директор

13.01.2025



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.01.2025  
/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	7-11 лет	

Неделя 2/ день 6

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из рисовая	200	5,1	6,13	33,36	209,1	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>16,2</b>	<b>15,8</b>	<b>88,9</b>	<b>564,9</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:

директор

13.01.2025

*И. Атамбаев Е.М.*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.2025

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 7

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
297/2017м	фрикадельки классические с маслом сливочным 90/5	95	12,85	14,97	7,23	214,80	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>535</b>	<b>22,14</b>	<b>23,17</b>	<b>79,39</b>	<b>615,44</b>	<b>108,32</b>



Согласовано:

директор

13.01.2025

И. Степанов Е.И.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.01.2025  
/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	7-11 лет	

Неделя 2/ день 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	25
54-3м/2022н	голубцы ленивые	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,22</b>	<b>23,76</b>	<b>84,00</b>	<b>642,60</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:  
директор

И. А. Иванова Е.Ю.  
13.07.2025

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

И. А. Иванова 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 9

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
294/2022/ 331/2017м	биточки , котлеты куриные 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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,8</b>	<b>16,21</b>	<b>67,46</b>	<b>487,51</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:

директор

13.01.2025

Александр Е.И.

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	7-11 лет	

Неделя 2/ день 10

Завтрак

67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	25
291/2017м	плов из птицы	200	13,54	14,46	29,20	301,10	65
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,57</b>	<b>17,66</b>	<b>68,55</b>	<b>507,12</b>	<b>105,32</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 560,00</b>	<b>190,62</b>	<b>188,96</b>	<b>817,89</b>	<b>5 720,79</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>556</b>	<b>19,06</b>	<b>18,90</b>	<b>81,79</b>	<b>572,08</b>	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

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