



Согласовано  
директор

*А. Кармулов*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*13.01.2025* Коротножко Е.Ю.

### Перспективное

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 12-18 лет

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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".

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



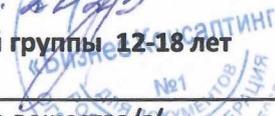
Согласовано  
директор



*Е.Ю. Кортоножко*  
*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 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/<br>12-18 лет |           |           |           | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет | цена<br>рубли |
|--------------------|-------------------|------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|---------------|
|                    |                   |                        | Б                                | Ж         | У         |           |  |               |
| 1                  | 2                 | 12-18 лет              | 12-18 лет                        | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |  |               |

Неделя 1/ день 2

Завтрак

|                             |   |            |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 47/2017 м                   | капуста квашеная с растительным маслом      | 100        | 1,7          | 5            | 8,45         | 87,5          | 25            |
| 54-14р/2022<br>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                    | 180        | 4,43         | 5,86         | 43,80        | 244,20        | 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>630</b> | <b>21,30</b> | <b>20,06</b> | <b>93,44</b> | <b>639,94</b> | <b>105,32</b> |

Согласовано  
директор



*Кортоножка Е.Ю.*  
*13.01.2025*

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

*13.01.2025*  
ООО "Бизнес Консалтинг"  
для документов  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
№1

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет | цена<br>рубли |
|--------------------|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|--|---------------|
|                    |                   |                        | Б<br>12-18 лет      | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |  |               |
| 1                  | 2                 | 12-18 лет              | 12-18 лет           | 12-18 лет      | 12-18 лет      | 12-18 лет                              |               |

**Неделя 1/ день 3**

**Завтрак**

|                        |   |            |              |              |              |               |               |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 131/2017м              | овощи консервированные (зеленый горошек)  | 100        | 2,25         | 1,97         | 13,20        | 64,20         | 25            |
| 294/2022/<br>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                | 180        | 6,48         | 5,87         | 39,35        | 236,18        | 20            |
| 54-Згн/2022н           | 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          |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                      | <b>650</b> | <b>23,16</b> | <b>19,67</b> | <b>94,35</b> | <b>608,65</b> | <b>105,32</b> |

Согласовано  
директор



*Ганусова Е.Ю.*  
*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 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность ккал | цена рубли |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                        |            |
| 1               | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет              |            |

**Неделя 1/ день 4**

**Завтрак**

|              |                           |            |              |              |               |               |               |
|--------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 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            |
|              | <b>Итого завтрак</b>      | <b>640</b> | <b>19,46</b> | <b>20,60</b> | <b>103,43</b> | <b>679,79</b> | <b>105,32</b> |



Согласовано  
директор



*Кортоножка Е.Ю.*  
*13.01.2025*

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



*13.01.2025*

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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>рубли |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|---------------------------|---------------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                           |               |
| 1                  | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 |               |

Неделя 2/ день 6

Завтрак

|              |                                 |            |             |             |             |              |               |
|--------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 182/2017м    | каша молочная жидкая из рисовая | 250        | 6,37        | 7,66        | 41,74       | 261,22       | 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-Згн/2022н | чай с сахаром и лимоном         | 200        | 0,3         | 0           | 10,58       | 43,52        | 12            |
|              | <b>Итого завтрак</b>            | <b>635</b> | <b>17,4</b> | <b>17,4</b> | <b>97,2</b> | <b>617,1</b> | <b>105,32</b> |

Согласовано:  
директор



*А.А. Шубько Е.Ю.*  
13.09.2025

Утверждено

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



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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | цена<br>рубли |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|---------------------------|---------------|
|                    |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                           |               |
| 1                  | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 |               |

**Неделя 2/ день 7**

**Завтрак**

|              |   |            |              |              |              |               |               |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 47/2017 м    | капуста квашеная с растительным маслом            | 100        | 1,7          | 5            | 8,45         | 87,5          | 25            |
| 297/2017м    | фрикадельки классические с маслом сливочным 100/5 | 105        | 14,28        | 16,23        | 8,03         | 235,00        | 45            |
| 203/2017м    | макароньы отварные с маслом                       | 180        | 6,48         | 5,87         | 39,35        | 236,18        | 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>615</b> | <b>25,33</b> | <b>27,40</b> | <b>90,12</b> | <b>710,02</b> | <b>108,32</b> |



Согласовано  
директор



*Е.Ю. Кортоножко*  
*13.01.2025*

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



*Е.Ю. Кортоножко*  
*13.01.2025*

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность ккал | цена рубли |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                        |            |
| 1               | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет              |            |

Неделя 2/ день 9

Завтрак

|                        |   |            |              |           |              |               |               |
|------------------------|---|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|---------------|
| 131/2017м              | овощи консервированные (зеленый горошек)  | 100        | 2,25         | 1,97      | 13,20        | 64,20         | 25            |
| 294/2022/<br>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                 | 180        | 4,43         | 5,20      | 17,52        | 136,19        | 20            |
| 54-2гн/2022н           | чай с сахаром                             | 200        | 0,2          | 0         | 10,38        | 42,38         | 12            |
| 701/2010м              | хлеб пшеничный                            | 50         | 3,95         | 0,5       | 24,15        | 116,90        | 3,32          |
|                        | <b>Итого завтрак</b>                      | <b>650</b> | <b>21,01</b> | <b>19</b> | <b>85,32</b> | <b>582,64</b> | <b>105,32</b> |

Согласовано  
директор



*Зайцев С.И.*  
*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 **12-18 лет**

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность ккал | цена рубли |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                        |            |
| 1               | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет              |            |

**Неделя 2/ день 10**

**Завтрак**

|              |                                |                 |               |               |               |                 |               |
|--------------|--------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|
| 67/2017      | винегрет овощной               | 100             | 1,30          | 4,50          | 7,70          | 76,00           | 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>550</b>      | <b>19,09</b>  | <b>19,46</b>  | <b>71,63</b>  | <b>537,52</b>   | <b>105,32</b> |
|              |                                |                 |               |               |               |                 |               |
|              |                                |                 |               |               |               |                 |               |
|              | <b>Всего за 10 дней</b>        | <b>6 340,00</b> | <b>217,48</b> | <b>223,01</b> | <b>933,73</b> | <b>6 567,50</b> |               |
|              | <b>Средний суточный рацион</b> | <b>634</b>      | <b>21,75</b>  | <b>22,30</b>  | <b>93,37</b>  | <b>656,75</b>   |               |

|   |     |         |       |            |         |
|---|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака и полдник по СанПин 20%- 25% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|---|-----|---------|-------|------------|---------|

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