

Согласовано:
директор



А.А. Аношев 13.01.2025

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножка Е.Ю.



**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения горячим двухразовым питанием (завтраки и полдники) школьников
возрастной группы 7-11 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



Кортоножко Е.Ю.

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
	Итого завтрак	590	17,59	18,26	93,46	611,14	105,32

полдник

253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,55	4,79	30,3	186,51	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	350	7,15	5,89	42,88	253,13	30

Согласовано
директор



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 1/ день 2

Завтрак

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
54-14р/2022	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
	Итого завтрак	560	19,89	17,00	82,76	563,24	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



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 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	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
	Итого завтрак	560	19,60	16,71	72,86	496,83	105,32

полдник

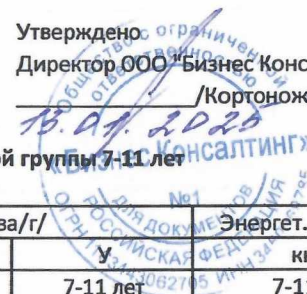
54-3к/2022н	каша молочная геркулес	150	6,1	5,6	18,5	144,5	11
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,75	2
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	17
	Итого полдник	370	12,34	9,40	40,83	292,97	30

Согласовано:
директор



Кортоножка Е.Ю.

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 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

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



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

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

13.07.2025
«Бизнес Консалтинг»

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	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 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



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 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 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
	Итого завтрак	585	16,2	15,8	88,9	564,9	105,32
полдник							
253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,55	4,79	30,3	186,51	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	
	Итого полдник	350	7,15	5,89	42,88	253,13	

Согласовано
директор

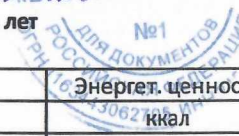


Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

19.01.2022



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
	Итого завтрак	535	22,14	23,17	79,39	615,44	108,32

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



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

19.01.2025

«Бизнес Консалтинг»

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
	Итого завтрак	560	23,22	23,76	84,00	642,60	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	916,67	30

Согласовано
директор



А. Кармизов Е.И.

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

13.01.2022



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
	Итого завтрак	560	17,8	16,21	67,46	487,51	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



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
	Итого завтрак	510	18,57	17,66	68,55	507,12	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	9 180,00	274,78	262,52	1 268,97	9 318,87	
	Средний суточный рацион	918	27,48	26,25	126,90	931,89	

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.