

Согласовано:
директор

М. Кутяшова ЕИ
13.01.2025

Утверждено

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



Перспективное

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

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- 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".

Меню действует с 13.01.2025 по 31.03.2025

Согласовано:

директор

13.09.2025



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

13.09.2025 Кортоножко Е.Ю.



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	цена рубли
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 1

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	250	9,44	12,17	35,87	290,67	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	101,82	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	4,08	3,54	17,58	118,6	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	Итого завтрак	740	23,16	23,83	108,44	740,97	105,32

253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	180	6,66	5,74	36,36	223,74	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	380	8,26	6,84	48,94	290,36	30

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 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 2

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,45	87,5	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	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
	Итого завтрак	630	21,30	20,06	93,44	639,94	105,32

183/2017м	каша молочная гречневая	180	8,1	8,46	29,99	220,55	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	400	9,98	8,66	50,23	310,82	30

Согласовано:

директор

И. В. Александров
13.01.2025

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Е. Ю. Кортоножко
/Кортоножко Е.Ю.

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 3

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	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	180	6,48	5,87	39,35	236,18	20
54-3гн/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
	Итого завтрак	650	23,16	19,67	94,35	608,65	105,32

54-3к/2022н	каша молочная геркулес	180	7,32	6,71	22,2	178,46	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	101,82	17
	Итого полдник	400	13,56	10,51	44,53	327,03	30

Согласовано:

директор

П. А. Агапьев

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 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 4

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
	Итого завтрак	640	19,46	20,60	103,43	679,79	105,32

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

М. Иванова Е.А.

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 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 5

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	250	16,50	22,25	37,50	416,25	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	600	22,01	28,91	97,80	740,55	105,32

182/2017м	каша молочная пшенная	180	5,06	5,98	15,48	244,32	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	400	9,81	8,86	41,09	391,67	30

Согласовано:

директор

М. Шакирова Е.Ю.
13.01.2025

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

В.О. 2025 /Кортоножко Е.Ю.

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 6

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
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого завтрак	635	17,4	17,4	97,2	617,1	105,32

253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	180	6,66	5,74	36,36	223,74	15
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	15
	Итого полдник	380	8,26	6,84	48,94	290,36	30

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 **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 7

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	макароны 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
	Итого завтрак	615	25,33	27,40	90,12	710,02	108,32

54-3к/2022н	каша молочная геркулес	180	7,32	6,71	22,2	178,46	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	101,82	17
	Итого полдник	400	13,56	10,51	44,53	327,03	30

Согласовано:

директор

М. Агапуров Е.М.

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 **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 8

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,8	25
54-3м/2022н	голубцы ленивые	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,95	7,56	43,20	280,44	20
54-3гн/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
	Итого завтрак	630	25,53	26,72	91,96	710,36	105,32

183/2017м	каша молочная гречневая	180	8,1	8,46	29,99	220,55	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	400	9,98	8,66	50,23	1021,18	30

Согласовано:

директор

П. А. Алексеев Е. Н.
13.01.2025 г.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	1,97	13,20	64,20	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	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
	Итого завтрак	650	21,01	19	85,32	582,64	105,32

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. И. Александрович
13.01.2025г

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
13.01.2025г /Кортоножка Е.Ю.

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

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-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	Итого завтрак	550	19,09	19,46	71,63	537,52	105,32

182/2017м	каша молочная пшенная	180	5,06	5,98	15,48	244,32	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	400	9,81	8,86	41,09	391,67	30
	Всего за 10 дней	10 200,00	310,68	305,49	1 419,47	10 530,86	
	Средний суточный рацион	1020	31,07	30,55	141,95	1053,09	

Норма завтрака и полдник по СанПин 30%- 40	900	24,8-36	27,2-36,8	114,9-153,2	816-1088
--	-----	---------	-----------	-------------	----------