



Согласовано:  
директор



Утверждено  
директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Е.А. Кортоножко Е.Ю.

### Перспективное меню

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 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- 275с

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

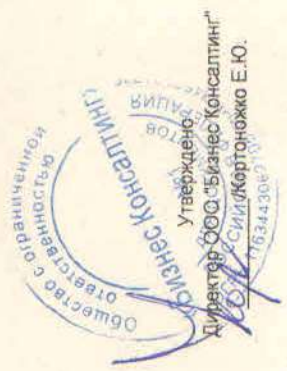
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



Согласовано:  
директор

*Венера Вепрева*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда	вес блюда		Пищевые вещества/Ж			Энергет. ценность				
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал		
	2	3											
неделя 1/ день 1													
завтрак	54-16к/2022н	каша молочная Дружба	40	200	250	8,84	11,05	9,22	11,52	39,51	49,38	276,38	345,47
	399/2017м	блинчики со стученным молоком	23	70	70	3,91	3,91	4,99	4,99	17,85	17,85	131,86	131,86
	338/2017м	фрукт свежий (мандарин)	20	100	100	0,81	0,81	0,31	0,31	11,54	11,54	52,20	52,20
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
		<b>Итого</b>	<b>106,59</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>16,13</b>	<b>19,13</b>	<b>14,82</b>	<b>17,22</b>	<b>93,78</b>	<b>108,48</b>	<b>566,33</b>	<b>656,61</b>

Норма завтрака по СанПит 209г. 25% ± 5%

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------





Согласовано  
 Директор Ветров С.В.  
 Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Ветров С.В. Коргоножко Е.Ю.  
 70-07-0000000  
 5037003062701

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюда		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2	3																
<b>неделя 1/ день 2</b>																		
<b>завтрак</b>																		
	70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15		60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00				
	ПК 77-3/2022н	котлеты домашние из п/ф	40		100	100	12,06	12,06	12,4	12,4	4,7	4,7	179	179				
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9		20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03				
	203/2017м	макароны отварные с мясом	19		150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16				
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59		30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76				
	54-2пч/2022ч	чай с сахаром	17		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32				
		<b>Итого</b>	<b>106,59</b>		<b>560</b>	<b>650</b>	<b>20,85</b>	<b>23,15</b>	<b>18,65</b>	<b>20,26</b>	<b>64,92</b>	<b>77,77</b>	<b>504,91</b>	<b>578,27</b>				
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				



Согласовано: Ветеринар  
 директор: Ветеринар



Утверждено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кротонович Е.Ю.

12- 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность			
			блюда		блюда		Б	Ж	У	ккал			
1	2		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
			<b>неделя 1/ день 3</b>										
<b>завтрак</b>													
	208/2017м	лапшевник с творогом	56	150	200	13,00	17,00	15,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00
	П.Т 77-8/2022	молоко гущенное	5	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	11,36	11,36	52,00	52,00
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	54-Эгн/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
		<b>Итого</b>	<b>106,59</b>	<b>500,0</b>	<b>560,0</b>	<b>17,6</b>	<b>22,4</b>	<b>15,7</b>	<b>20,8</b>	<b>71,6</b>	<b>87,4</b>	<b>493,6</b>	<b>609,3</b>
			600	660	660	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
			Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%										





Согласовано: *Венг*  
 директор *Венг*



10-ти дневное меню для горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Цена руб. блюдо		Пищевые вещества/г/ж				Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	3											

неделя 1/ день 4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Цена руб. блюдо		Пищевые вещества/г/ж				Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	15	15	1,4	2,3	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20
17К 77-1	котлеты рыбные из п/ф	100	100	40	40	12,30	12,30	9,80	9,80	6,90	6,90	165,00	165,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	30	9	9	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	150	180	19	19	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	6,59	6,59	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	200	17	17	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	560	650	106,59	106,59	20,26	22,79	16,07	17,74	77,60	95,71	528,93	624,51

Норма завтрака по СанПин 2006- 25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:  
 директор *Коргонойжо Е.Ю.*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд.	Цена руб блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	3	<b>неделя 1/ день 5</b>										
завтрак	70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	15	60	100	0,7	1,1	0,12	0,20	2,16	3,60	13,20	22,00
	ТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	8,52	8,52	12,30	12,30	6,30	6,30	169,98	169,98
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
	171/2017м	каша рассыпчатая пшеница	17	150	180	8,30	9,95	6,84	8,20	37,98	45,57	246,68	295,88
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
		<b>Итого</b>	<b>106,59</b>	<b>560,0</b>	<b>650,0</b>	<b>20,5</b>	<b>23,5</b>	<b>20,6</b>	<b>22,6</b>	<b>72,9</b>	<b>87,5</b>	<b>553,0</b>	<b>640,2</b>
Норма заправка по СанПиН 20%/ 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	





Согласовано:  
директор

*Венгва СВ*



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			блюда		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3					Б	Ж	У					
<b>неделя 2/ День 6</b>														
завтрак	182/2017м	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	56	200	250	6,37	7,96	7,66	9,57	41,7	52,12	261,22	326,52	
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	
	54-23гн/2022н	кофейный напиток	24	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	106,5	106,5	
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	
		Итого		<b>106,59</b>	<b>530</b>	<b>590</b>	<b>12,94</b>	<b>15,32</b>	<b>11,26</b>	<b>13,27</b>	<b>77,5</b>	<b>92,75</b>	<b>478,29</b>	<b>564,78</b>
		Норма завтрака по СанПин 2009-25% ± 5%		500	590	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680	



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



Согласовано: *Венер*  
 директор: *Венерова О.В.*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	3												
<b>завтрак</b>														
	52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,8	1,4	3,60	6,00	4,96	8,26	55,68	92,80		
	ТТК 77-6	пшеница ленивые из п/ф высокой степени готовности	100	100	8,3	8,3	9,1	9,1	8,9	8,9	150,7	150,7		
	331/2017м	соус сметанный с томатом	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03		
	171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44		
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76		
	54-45гв/2022н	чай с сахаром каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08		
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>20,31</b>	<b>23,42</b>	<b>20,37</b>	<b>24,62</b>	<b>72,94</b>	<b>88,97</b>	<b>549,75</b>	<b>662,81</b>		
		Норма завтрака по СанПин	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		





10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

Прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/г							
			Блюдо		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	1	2			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>неделя 2/ день 9</b>														
завтрак		291/2017м	плов из птицы	66	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50			
		70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14			
		701/2010м	хлеб пшеничный	8,59	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17			
		54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38			
			<b>Итого</b>	<b>106,59</b>	<b>510</b>	<b>600</b>	<b>19,17</b>	<b>23,12</b>	<b>11,02</b>	<b>13,68</b>	<b>67,19</b>			
			Норма завтрака по СанПин		600	550	15,4-19,25	16-22,5	15,8-19,75	18-23	6			



Согласовано  
директор

*Ветша  
Ветрсава СВ*



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность	
			блюда		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 2/ день 9

завтрак	291/2017м	плов из птицы	66	250	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50	39,37	278,30	347,88
	70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	100	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
	701/2010м	хлеб пшеничный	8,59	50	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
		Итого	106,59	510	600	600	19,17	23,12	11,02	13,68	67,19	75,82	433,77	508,15
		Норма завтрака по СанПин 20%-25% + 5%		600	600	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680	





Согласовано:  
директор

*Ветрова С.В.*



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/ж				Энергет. ценность ккал			
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2	3	блюда	7-11 лет	12-18 лет	б	ж	у	у	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>неделя 2/ день 10</b>													
завтрак	70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
	ТК 77-2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	11,85	11,85	9,50	9,50	16,14	16,14	197,46	197,46
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
	54-2лг/2022н	горошница	19	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80
	54-2лг/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
		Итого	106,59	560	650	24,11	27,10	14,58	15,95	77,36	90,40	530,57	605,37
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
		<b>Всего за 10 дней</b>		5 500,00	6 290,00	195,12	225,34	103,76	169,72	759,05	897,47	5 228,80	6 122,96
		<b>Средний суточный рацион</b>		550	629	19,51	22,53	16,38	18,97	75,61	89,75	522,88	612,30
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	560	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680