

Директор Ирина Александровна Шиш  
Шиш И.В. Александровна

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11 класса (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю. Кортоножко

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 изданий 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".  
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2  
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9  
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.  
В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:  
 директор *М. В. Шендерович*  
*М. В. Шендерович*  
 30.08.2024

Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
 30.08.2024

Наименование блока	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

**Завтрак**

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом							
	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>18,01</b>	<b>17,38</b>	<b>97,74</b>	<b>658,01</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор МКОУ «Специализированная школа №18»  
Мещеряков В.В.  
 30.08.2024

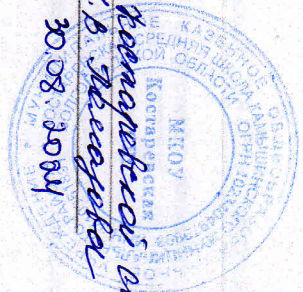
Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ИНН 50/014436271  
 ОГРН 1045001443627  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Е.Ю. Кортоножко  
 Утверждено  
 30.08.2024

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

Неделя 1 / день 3 Среда  
 Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
Итого	630,0	20,7	20,2	96,4	652,2		87,36

Согласовано:  
 директор *Муров Катерина Вик*  
*М.В. Муров*  
 30.08.2024



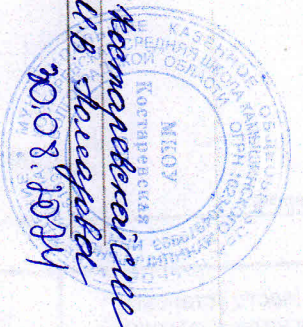
Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
 «Бизнес Консалтинг»  
 30.08.2024

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

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (опурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	35
каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022г	10
Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2		87,36

Согласовано:  
 директор МБОУ Кемальевской СШ  
Мещеряков И.В.  
 30.08.2024



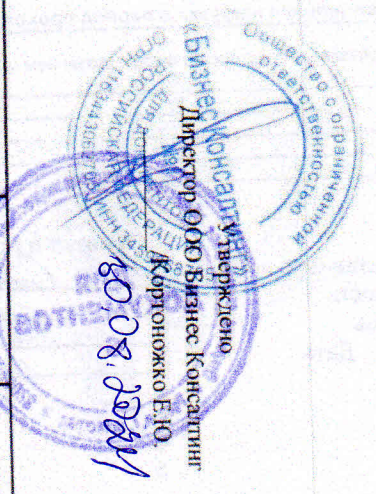
Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по соор.	цена руб
		Б	Ж	У			

Неделя I / день 5 Пятница

Завтрак

каша " Дружба" молочная из риса и пшени	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3тн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>16,9</b>	<b>12,8</b>	<b>97,9</b>	<b>576,5</b>		<b>87,36</b>

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 Бизнес-Консалтинг  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
 30.08.2024



Согласовано:

директор

*Иванов И.В. Степанов*



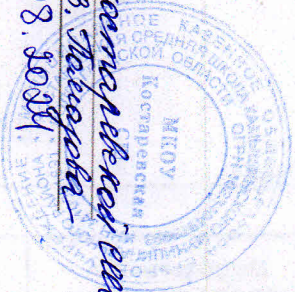
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.  
30.08.2024

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>Неделя 2/ день 6 Понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		87,36

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
Итого	670	16,92	19,34	93,73	619,26		87,36

Согласовано:  
 директор *Анна Александровна*  
*Даш* *И. В. Кайсарова*  
 30.08.2024



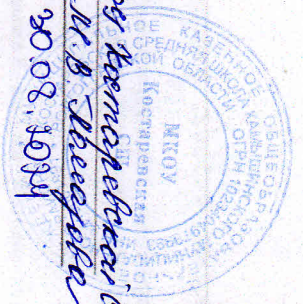
Наименование блока	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по соор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2						1	

**Загрузка**

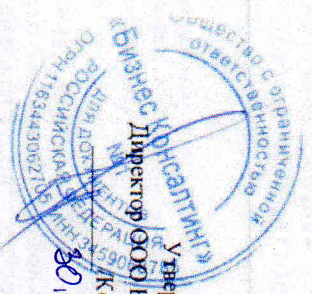
икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,36
Итого	610	20,94	20,48	89,3	625,42	701/2010 м	87,36



Согласовано:  
 директор *МКОУ Кемаровский ССЗ*  
*Лавров М. В. Лавров*  
 20.08.2024



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е. Ю.*  
 20.08.2024

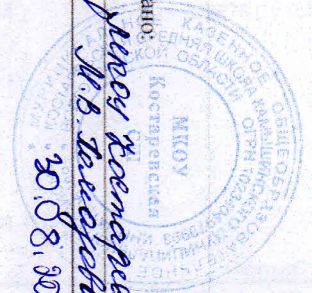


Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ рец. по сбор. 1	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

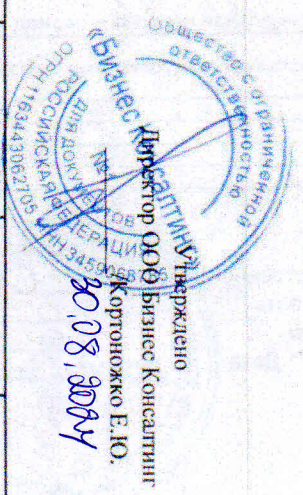
Неделя 2/ день 8 Среда

**Завтрак**

свежая отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	34
картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,74</b>	<b>18,21</b>	<b>82,93</b>	<b>594,32</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
 директор М.В. Каспаганова  
 20.08.2024



Иверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Жоргоножко Е.Ю.  
 20.08.2024

Наименование блока	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	№ реп. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

**Завтрак**

<b>Неделя 2/ день 9 Четверг</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21,0</b>	<b>19,3</b>	<b>83,2</b>	<b>593,0</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:  
 директор *Людмила Котлянская*  
*М.В. Котлянская*  
 30.08.2024

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Котляножко Е.Ю.  
 30.08.2024

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	№ рсц. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
<b>Завтрак</b>							
консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	20
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		87,36
Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Всего за 10 дней	6 430,00	208,98	185,58	893,54	6 126,04		
Среднее показание за завтрак	643	20,90	18,56	89,35	612,60		
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		23,22	20,17	23,33	22,52		
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020</b>							
		90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Распределение ЭЦ</b>							
						Норма	
Завтрак			22,52	20-25%			