



№. директор М.В. Шимельник  
М.В. Шимельник  
 30.08.2017 г.



«Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Мет. Консультант  
 Е.Ю.  
 30.08.2017 г.

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

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".  
 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

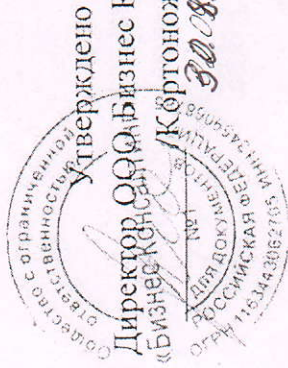
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директора МКОУ «Вышневский СМЛ

Сур. Куриманов А.Т.  
30.08.2017г.



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

Неделя 1 / день 1 Понедельник

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	54-21н/2022н	10
Итого	670	18,01	17,38	97,74	658,01		87,36



Согласовано:

И.о. директора МКОУ Районной СМ

Сук Ринисович А.Т.

30.08.2024г.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю. Кортонюкко  
30.08.2024г.

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

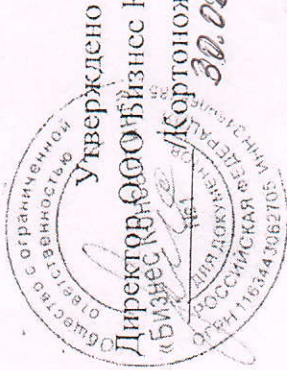
Неделя 1/ день 3 Среда

**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
<b>Итого</b>	<b>630,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,2</b>	<b>96,4</b>	<b>652,2</b>		<b>87,36</b>



Согласовано: МКОУ "Самарской СМ  
 директор Курь Русланович ад.г.  
 30.08.2021г.



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 «Кортоножко Б.Ю.»  
 30.08.2021г.

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

Неделя I / день 4 Четверг

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (огурец)	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/ 54-3с/2022н	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/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>22,0</b>	<b>20,7</b>	<b>83,6</b>	<b>609,2</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:

директора МКОУ Виноградский СМ

Сул. Сурамаев А.Т.

30.08.2021г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Вуа» Кортоножко Е.Ю.

30.08.2021г.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценно ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	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	54-3гн/2022н	12
Итого	640,0	16,9	12,8	97,9	576,5		87,36

Согласовано:

И.о. директора Игорь Владимирович Сид  
Рур Рудольфович А.Г.  
30.08.2022г.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг» Жортоножко Е.Ю.  
30.08.2022г.

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценно ккал	№ реп. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

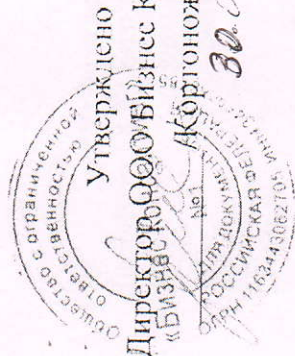
Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

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
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>16,92</b>	<b>19,34</b>	<b>93,73</b>	<b>619,26</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:

И.о. директора МКОУ Вишнево-Сельской СМ  
Курь Курьянцев А.А.  
30.08.2022г.



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

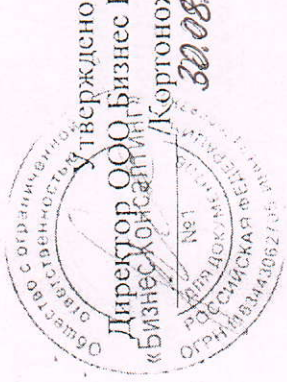
**Неделя 2/ день 7 Вторник**

**Завтрак**

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



№.                       
 Согласовано:                       
 директора МКОУ Выховский с/ш  
Куш Курманов А.Т.  
30.08.2017г.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
30.08.2017г.

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

**Неделя 2/ день 8 Среда**

**Завтрак**

свекла 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 МКОУ Вишнево-Сайт  
 Бук Вурманов А. С.  
 30.08.2022г.

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 30.08.2022г.

Наименование блюд	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1		

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

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
Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		87,36

Согласовано:  
 и.о. директора *А.В.Козы*  
*А.В.Козы*  
 30.08.2020

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожко Е.Ю.  
 30.08.2020

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

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

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		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Распределение ЭЦ		Завтрак	22,52	20-25%	Норма		