

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуржин 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
 К. Кошуба
 09.01.2025

Петрушинская
 СШ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2				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	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	128,82	399/2017м	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	670	18,01	17,38	658,01		90,61

Составлено: Т. Кокина
 директор Анна Петровна
 Петрушинская СШ
 09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.
 09.01.2025

Наименование блюд	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 (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	38
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого*	650	24,99	19,63	90,05	633,15		90,61

Согласовано
 директор ООО «Сельскохозяйственная компания «СН»
 09.01.2025

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025

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

Неделя 1 / день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	260,58	54-25к/2022н	33
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	45,76	701/2010м	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	382/2017м	15
Итого	630,0	20,7	20,2	652,2		90,61

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025

Согласовано
 директор
 /Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025

Наименование блюд	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

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

1

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	38
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	5,61
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2		90,61

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

09.01.2025

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.

09.01.2025

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	№ ред. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
2					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	33
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	5,61
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		90,61

Согласовано:

директор
З.Н. Хохлова
09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
А.Ю. Кортоножко
09.01.2025

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			
2				12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

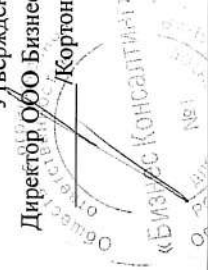
каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	283,02	54-27н/2022н	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	128,82	399/2017м	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 м	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022н	12
Итого	670	16,92	19,34	619,26		90,61

Согласовано:

З. Кожикова
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Коргоножко Е.Ю.
09.01.2025



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			

Неделя 2/ день 7 Вторник

Завтрак

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	40
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	5,61
Итого	610	20,94	20,48	89,3	625,42		90,61



Согласовано:
 Б.К. Хохлова
 директор
 МНОУ «Санкт-Петербургская
 школа № 101»
 09.01.2025

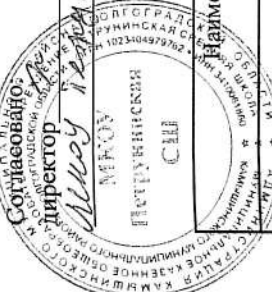
Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 09.01.2025

Именование 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			
2				12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 8 Среда

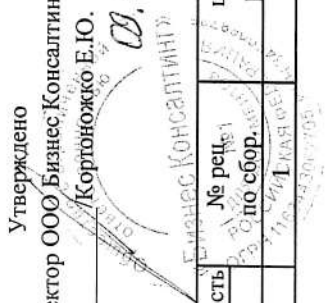
Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	37
каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,76	40,19	230,4	171/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
Итого	650	25,54	23,25	94,68	690,08		90,61



Сотласавана
директор
Э.К. Кохлова
09.01.2025

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.
09.01.2025



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2				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	32
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	2,61
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		90,61

Согласовано
 директор *С.К. Хохлова*
09.01.2025

МКОУ
 Петрушинская
 СШ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.
09.01.2025

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			

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	23
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	46
комлот 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	5,61
Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		90,61
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	209,78	190,62	905,29	6 221,80		
Среднее показание за завтрак	643	20,98	19,06	90,53	622,18		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		23,31	20,72	23,64	22,87		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Распределение ЭЦ				Норма			
		Завтрак	22,87	20-25%			