

Перспективное

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 1-4класс (7-11 лет), для муниципальных общеобразовательных школ



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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. 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 З.К. Хохлова
 директор Жульетта Хохлова
 09.07.2025

ОБЛАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ЦЕНТР ЗАДАНИЯ И
 КОНСУЛЬТИНГОВЫЕ
 УСЛУГИ»
 ПЕТРОВИЧСКАЯ
 СШ

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоложко Е.Ю.
 09.07.2025

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
 №1
 АДМИНИСТРАЦИЯ
 РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ОГРН 7707083860

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор. 1	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2							

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом	200	7,82	10,26	29,40	241,22	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
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
Итого	620	15,52	17,14	89,33	576,26		90,61

Согласовано
 директор
 М.В. Лукина
 09.01.2025

МКОУ
 Петрушинская
 СШ

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ реп. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет			

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,36	0	2,28	8,4	70/71/2017м 77-7/2022-	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	331/2017м	38
макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	580	23,67	18,65	81,98	588,19		90,61

Согласовано:
 директор
Александр Александрович
 09.01.2025

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

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет				7-11 лет	1	

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	200	6,37	6,13	31,96	208,49	54-25к/2022н	33
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	15
Итого	580,0	19,1	18,7	88,4	600,1		90,61

Согласовано: *З.е. Хохлова*
 директор *А. Мухоморова*
 09.01.2025

ГОБРАДСКОЙ
 ОБЛАСТИ
 ГОРНО-ТАУРИНСКАЯ
 СРЕДНЯЯ ШКОЛА
 № 1
 ГОБРАДСКОЕ РАЙОННОЕ
 УПРАВЛЕНИЕ
 ОБРАЗОВАНИЯ И
 СПОРТА
 ГОБРАДСКОЕ РАЙОННОЕ
 УПРАВЛЕНИЕ
 ОБРАЗОВАНИЯ И
 СПОРТА
 ГОБРАДСКОЕ РАЙОННОЕ
 УПРАВЛЕНИЕ
 ОБРАЗОВАНИЯ И
 СПОРТА

Утверждено
 Директор ООО Бизнес-Консалтинг
 Короткожко Е.Ю.
 09.01.2025

Бизнес-Консалтинг
 ООО
 для документов
 № 1

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ реп. по соор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2					7-11 лет	1	

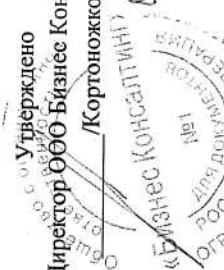
Неделя 1/ день 4 Четверг

Завтрак

овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	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/	38
каша рассыпчатая, гречневая	150	5,30	5,30	36,00	233,70	54-3с/2022н	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	5,61
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	10
Итого	580	20,6	19,6	75,7	582,7	54-2гн/2022н	90,61

Согласовано: *22*
 Директор *З.Е. Кошкива*
МБОУ "Алтинская СШ"
 09.01.2025

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



Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2						1	

Неделя 1/ день 5 Пятница

Завтрак

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	200	5,71	5,80	43,46	248,88	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	590,0	15,4	11,3	88,3	519,3		90,61

Согласовано: *К. Холибе*
 директор *С. Холибе*
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Коргоножко Е.Ю.
 09.01.2025

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

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	1		

Завтрак

Неделя 2/ день 6 Понедельник

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45	54-27к/2022н	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
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	12
Итого	620	15,1	16,85	87,01	562,69		90,61

Согласовано:

Директор *Э.К. Хохлова*
Э.К. Хохлова
09.01.2025

Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»
09.01.2025

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ рец. по соор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет			
2	7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	I	

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 331/2017м	40
макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
Итого	580	19,86	19,5	82,75	586,06		90,61

Согласовано:
 директор
 ООО «СШ»
 09.01.2025

З.К. Кохлева
 ООО «СШ»
 09.01.2025

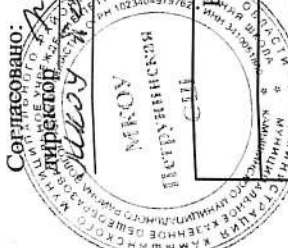
Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткожко Е.Ю.
 09.01.2025

Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
2					

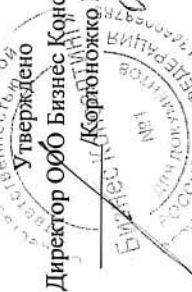
Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,6	4,96	55,68	52/2017м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,89	6,3	156,61	229/2017м	37
каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	33,5	192	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	550	22,83	18,89	83,49	595,81		90,61



Согласовано:
 ЗН Хохилова
 директор
 09.01.2025



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коробочко Е.Ю.
 09.01.2025

Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал 7-11 лет	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет			

Завтрак

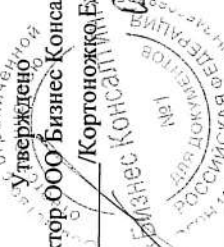
суп молочный с макаронными изделиями	250	6,87	5,67	167,77	54-19к/2022н	32
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	45,76	701/2010м	2,61
какао с молоком	200	4,07	2,5	109	382/2017м	16
Итого	630	19,6	17,2	549,8		90,61

Неделя 2/ день 9 Четверг



Составлено:
 директор
 М.В. Сухомлинская
 09.01.2025

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоножко Е.Ю.
 09.01.2025



Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет			
2							

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	23
плов с мясом	200	13,54	14,70	25,20	287,26	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	701/2010м	5,61
Итого	510	19,69	15,30	72,65	507,26		90,61
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		
Всего за 10 дней	5 840,00	191,43	173,07	828,23	5 668,19		
Среднее показание за завтрак	584	19,14	17,31	82,82	566,82		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %		24,86	21,91	24,72	24,12		

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				
			Норма	
		24,12	20-25%	