

Согласовано:
директор М.Ю. Сергеева
В.В. Соловьева

Утверждено
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО Бизнес Консалтинг
№2
Жортоножко Е.Ю.
ИНН 74-01-00147

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) учащихся с 5-11класс (12-18 лет), для муниципальных общеобразовательных школ
0.01.09. 2024г.

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:
директор

МКОУ
СПИ № 31

МКОУ СПИ № 31

С. А. Селезнева



Утверждено

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

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энерг. ценно | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|--------------|--------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | ккал | | |
| 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 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 | 54-2гн/2022н | 10 |
| Итого | 670 | 18,01 | 17,38 | 97,74 | 658,01 | | 87,36 |

Согласовано:
директор



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

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 | 35 |
| макароны 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 | 5,36 |
| 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 | | 87,36 |

Согласовано:
директор



МКОУ

СШ №31

МКОУ СШ №31
Е.А. Соколов



Утверждено

Директор

ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энергет. ценность ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|---------------------------|--------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| 2 | 12-18 лет | 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 |
| Итого | 630,0 | 20,7 | 20,2 | 96,4 | 652,2 | | 87,36 |

Согласовано:
директор

МКОУ СШ № 31
С.А. Селедцов



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 1/ 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 |
| Итого | 650 | 22,0 | 20,7 | 83,6 | 609,2 | | 87,36 |

Согласовано:
директор



М.К.С.У. с/н л 31
В.А. Соловьева



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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



МКОУ с/п № 31
С. А. Селезнева



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Дортоножко Е.Ю.

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энергет. ценность ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|---------------------------|--------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| 2 | 12-18 лет | 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 |
| Итого | 670 | 16,92 | 19,34 | 93,73 | 619,26 | | 87,36 |

Согласовано
директор



МКОУ сш № 31
Е.А. Савваева



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Асортоножко Е.Ю.

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энергет. ценность | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------------|----------|
| | | Б | Ж | У | ккал | | |
| 2 | 12-18 лет | 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 | 8,72 | 67 | 101/2004л | 20 |
| котлета куриная из п/ф с соусом | | | | | | 77-2/2022 | |
| 100/20 | 120 | 8,68 | 11,28 | 6,70 | 163,04 | 331/2017м | 37 |
| макароны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 | 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 | 5,36 |
| Итого | 610 | 20,94 | 20,48 | 89,3 | 625,42 | | 87,36 |

Согласовано:
директор



С.А. Селевасов
Селевасов



утверждено

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

| Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энерг. ценност ккал | № рец. по сбор. | цена руб |
|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|--------------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| 2 | 12-18 лет | 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, тушеная 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 |
| Итого | 650 | 24,74 | 18,21 | 82,93 | 594,32 | | 87,36 |

Согласовано:
директор

МКОУ
СПШ №31

МКОУ СПШ №31
В.А. Соловьев



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

МКОУ ЦБК №31
С.А. Селева



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

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 показания 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 | | | | Норма | | | |
| | | Завтрак | 22,52 | 20-25% | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634740997

Владелец Соловьева Светлана Александровна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025