



И.О. Директор: Шкода Татьяна Юрьевна

Перспективное меню



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалт-Сервис"
Кортонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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 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".



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2	3	неделя 1/ день 1													

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	40	200	250	8,84	11,05	9,22	11,52	39,51	49,38	276,38	345,47
399/2017м	блинчики со ступенным молоком	23	70	70	3,91	3,91	4,99	4,99	17,85	17,85	131,86	131,86
338/2017м	фрукт свежий (мандарин)	20	100	100	0,81	0,81	0,31	0,31	11,54	11,54	52,20	52,20
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-2н/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	106,59	600	660	16,13	19,13	14,82	17,22	93,78	108,48	566,33	656,61

500	500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Норма завтрака по СанПиН 200%- 25% ± 5%



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. Ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет		
1	2	3															

неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
ТК 77-3/2022н	котлеты домашние из п/ф	40	100	100	12,06	12,06	12,4	12,4	4,7	4,7	179	179
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
203/2017м	макароны отварные с маслом	19	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	106,59	560	650	20,85	23,15	18,65	20,26	64,92	77,77	504,91	578,27
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	560	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,3	544-660



12- 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12- 18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

3

неделя 1/день3

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
завтрак	208/2017м	лапшевник с творогом	56	200	150	200	13,00	17,00	15,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00
	П.Т 77-8/2022	молоко гущенное	5	20	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	11,36	11,36	52,00	52,00
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	40	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
		Итого	106,59	560,0	500,0	560,0	17,6	22,4	15,7	20,8	71,6	87,4	493,6	609,3

Норма завтрака по СанПин 20%±2,5% ± 5%

500	550	15.4-19.25	18-22.5	15.8-19.75	18-23	67-83.75	76.6-95.75	470-587.5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



10-ти дневное меню для горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по соор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
			блюда		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
1	2	3	неделя 1/ день 4												

завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,4	2,3	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20
ТТК 77-1	котлеты рыбные из п/ф	40	100	100	12,30	12,30	9,80	9,80	6,90	6,90	165,00	165,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	19	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого	106,59	560	650	20,26	22,79	16,07	17,74	77,60	95,71	528,93	624,51

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%



Согласовано: Ирина Владимировна Савицкая
 директор МКУ "Подгуйковская ООШ"
 29.07.2024 г.

Общество с ограниченной ответственностью
 "БИЗНЕС-ИВЕРЖЕНО"
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 Елена Владимировна Кортоножко Е.Ю.
 ОГРН 503118344306270

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3	блюда	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 1/ день 5

70/71/2017м	овоши свежие (помидор свежий; соленый)	15	60	100	0,7	1,1	0,12	0,20	2,16	3,60	13,20	22,00
ТТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	8,52	8,52	12,30	12,30	6,30	6,30	169,98	169,98
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
171/2017м	каша рассыпчатая пшеница	17	150	180	8,30	9,95	6,84	8,20	37,98	45,57	246,68	295,88
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-Этн/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	106,59	560,0	650,0	20,5	23,5	20,6	22,6	72,9	87,5	553,0	640,2

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,3	544-660

Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%

завтрак



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
			блюда	блюда	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3										

неделя 2/ день 6

182/2017м	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	56	200	250	6,37	7,96	7,66	9,57	41,7	52,12	261,22	326,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00
54-23гн/2022н	кофейный напиток	24	200	200	3,8	3,8	2,9	2,9	11,3	11,3	106,5	106,5
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	Итого	106,59	530	590	12,94	15,32	11,26	13,27	77,5	92,75	478,29	564,78
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

завтрак



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			блюда		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	3												

неделя 2/ день 7

завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,8	1,4	3,60	6,00	4,96	8,26	55,68	92,80
ТТК 77-6	голубцы ленивые из п/ф высокой степени готовности	38	100	100	8,3	8,3	9,1	9,1	8,9	8,9	150,7	150,7
331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	19	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
54-45гн/2022н	чай с сахаром каркаде	19	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	Итого	106,59	560	650	20,31	23,42	20,37	24,62	72,94	88,97	549,75	662,81
	Норма завтрака по СанПиН		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-660



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность					
			блюда		7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		ккал		7-11 лет	12-18 лет				
			7-11 лет	12-18 лет			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
	2	3																
неделя 2/ день 8																		
завтрак	101/2004л	икра кабачковая консервированная	17		60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111				
	ТТК77-10	Зразы с сыром	45,00		100	100	12,11	12,11	12,48	12,48	4,20	4,20	177,60	177,60				
	203/2017м	макаронны отварные с маслом	19		150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,36	196,8	236,16				
	701/2010м	хлеб пшеничный	8,59		50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95				
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32				
		Итого	106,59		560	630	23,29	25,47	20,7	23,56	80,27	92,65	589,67	673,03				
		Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда		вес блюда		Пищевые вещества/gr						Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
завтрак	1	2	неделя 2/ день 9													
	291/2017М		плов из птицы	66	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50	39,37	278,30	347,88		
	70/71/2017М		овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00		
	701/2010М		хлеб пшеничный	8,59	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95		
	54-2гн/2022Н		чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
		Итого		510	600	19,17	23,12	11,02	13,68	67,19	75,82	433,77	508,15			
		Норма завтрака по СанПин 20%± 25%; ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 _____ /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет
1	2	3	неделя 2/ день 10									

завтрак

70/71/2017М		овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00
ТТК 77-2		котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	11,85	11,85	9,50	9,50	16,14	16,14	197,46	197,46
331/2017М		соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03
54-21г/2022Н		горошница	19	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80
54-2гн/2022Н		чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
701/2010М		хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
		Итого	106,59	560	650	24,11	27,10	14,58	15,95	77,36	90,40	530,57	605,37
		Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
		Всего за 10 дней		5 500,00	6 290,00	195,12	225,34	163,76	189,72	766,05	897,47	5 228,80	6 122,98
		Средний суточный рацион		550	629	19,51	22,53	16,38	18,97	75,61	89,75	522,88	612,30

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------