

Согласовано:

директор А.А. Плещинская 09.01.25

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

— /Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес консалтинг»  
58/58  
ых общеобразовательных школ

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

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 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Н 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

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:

Мо директор *[подпись]*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | № рец.<br>по сбор. | цена<br>руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|---------------------------|--------------------|-------------|
|                   |                        | Б                   | Ж         | У         |                           |                    |             |
| 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    | 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                                                      | 670 | 18,01 | 17,38 | 97,74 | 658,01 |              | 90,61 |



Согласовано: *М.О. директор*

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

| Наименование блока | вес блока<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал | № рецепта<br>по сбор. | цена<br>руб |
|--------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------------|-----------------------|-------------|
|                    |                        | Б<br>12-18 лет      | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |                           |                       |             |
| 2                  |                        |                     |                |                | 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-   |       |
| макароны отварные с маслом             | 180 | 6,48  | 5,88  | 39,35 | 236,16 | 331/2017м    | 38    |
| хлеб пшеничный                         | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 116,9  | 203/2017м    | 15    |
| чай с молоком                          | 200 | 1,6   | 1,1   | 14,58 | 74,62  | 701/2010 м   | 5,61  |
| Итого                                  | 650 | 24,99 | 19,63 | 90,05 | 633,15 | 54-4гн/2022н | 12    |
|                                        |     |       |       |       |        |              | 90,61 |

Согласовано:  
директор  
*М. С. Смирнов*  
*В. В. Смирнов*  
*В. В. Смирнов*

Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

**Неделя 1/ день 3 Среда**

|                                                  |       |      |      |       |        |              |       |
|--------------------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------------|-------|
| каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром | 250   | 7,96 | 7,66 | 39,95 | 260,58 | 54-25к/2022н | 33    |
| бугерброд 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                                            | 630,0 | 20,7 | 20,2 | 96,4  | 652,2  |              | 90,61 |



Согласовано:

М.О. директор *А.А. Мухоморова*  
09.01.25

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Жортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»  
№1

| Наименование блюд        | вес блока<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал | № рец.<br>по сбор. | цена<br>руб |
|--------------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------------|-------------|
|                          |                        | Б<br>12-18 лет      | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |                           |                    |             |
| Неделя 1/ день 4 Четверг | 2                      |                     |                |                | 12-18 лет                 |                    |             |

### 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/   |       |
| каша рассыпчатая, гречневая                   | 180 | 6,35  | 6,35  | 43,20 | 255,35 | 54-3с/2022н  | 38    |
| хлеб пшеничный                                | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15 | 116,9  | 171/2017м    | 17    |
| чай с сахаром                                 | 200 | 0,2   | 0     | 10,38 | 42,32  | 701/2010 м   | 5,61  |
| Итого                                         | 650 | 22,0  | 20,7  | 83,6  | 609,2  | 54-2гн/2022н | 10    |
|                                               |     |       |       |       |        |              | 90,61 |

Согласовано:

Мо директор *С.В. Савинов*

СШ № 56

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

№1  
РОССИЯ  
ОГРН 1045000000000

| Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | № рец.<br>по соор. | цена<br>руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|---------------------------|--------------------|-------------|
|                   |                        | Б                   | Ж         | У         |                           |                    |             |
|                   |                        | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет                 | 1                  |             |

Неделя 1/ день 5 Пятница

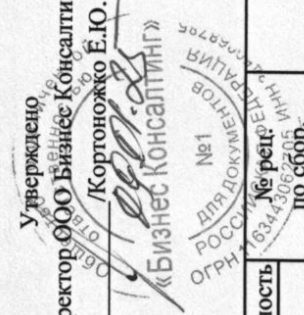
Завтрак

|                                        |       |      |      |       |        |              |       |
|----------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------------|-------|
| каша "Дружба" молочная из риса и пшена | 250   | 7,13 | 7,25 | 53,07 | 306,07 | 54-16к/2022н | 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  
*[Подпись]*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.  
*[Подпись]*



| Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность |  | № рецеп.<br>по сбор. | цена<br>руб |
|--------------------|------------------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|--|----------------------|-------------|
|                    |                        | Б                   | Ж         | У         | ккал              |  |                      |             |
| 2                  | 12-18 лет              | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет         |  | 1                    |             |

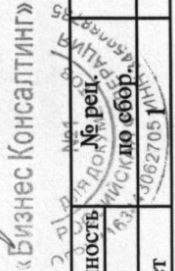
Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

|                                                 |     |       |       |       |        |              |       |
|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250 | 9,12  | 12,46 | 33,60 | 283,02 | 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                                           | 670 | 16,92 | 19,34 | 93,73 | 619,26 |              | 90,61 |

Согласовано:

М.О. директор ООО Бизнес Консалтинг  
  


Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Короткожко Е.Ю.  
  


| Наименование блюд | вес блока<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |           | Энергет. ценность |           | № рец.<br>по сбор. | цена<br>руб |
|-------------------|------------------------|---------------------|-----------|-------------------|-----------|--------------------|-------------|
|                   |                        | Б                   | Ж         | У                 | ккал      |                    |             |
| 2                 | 12-18 лет              | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет         | 12-18 лет | 12-18 лет          | 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 | 701/2010 м   | 90,61 |



Согласовано:  
директор И.В. Кривенко

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

Утверждено  
Генеральным директором ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.  
«Бизнес Консалтинг»

№ 1  
для документов  
РОССИЙСКОЙ  
ОГРН 106344306220

**Неделя 2/ день 8 Среда**

|                                       |     |       |       |       |        |              |       |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|-------|
| 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    | 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 |

Итого

Согласовано:  
директор  
И.О. А.А. Мокочевцев  
С.П. В. Радкевич  
С.А. Радкевич

Утверждено  
Директор ООО Бизнес-Консалтинг  
\_\_\_\_\_ /Кортоножко Е.Ю.

**Неделя 2/ день 9 Четверг**

|                                      |     |      |      |       |        |              |       |
|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------------|-------|
| суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 8,25 | 6,80 | 26,78 | 201,32 | 54-19к/2022г | 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 |

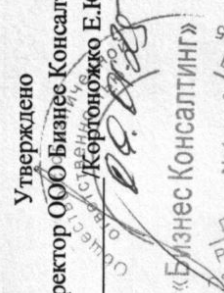


Согласовано:

М.О. директор  
С.В. Давыдов



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



| Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность<br>ккал | № рецеп.<br>по сбор. | цена<br>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    | 23    |
| 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   | 5,61  |
| 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%     |          |              |       |