



Согласовано
директору
С.В. Воронин

Перспективное меню

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



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
С.В. Воронин

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. Мотильного 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".



Согласовано
 директор *М.И.С. Сосновский С.И.Х.*
16.09.2021



Утверждено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортоножко

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность	
			блюдо		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал

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 стуженным 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
54-2гн/2022н		чай с сахаром	17		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
		Итого	106,59		600	660	16,13	19,13	14,82	17,22	93,78	108,48	566,33	656,61

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	76,6-96,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
 директор МКОУ "Солоньковская СШ" *С.В. Воронцов*
 директор ООО "Бизнес Консалтинг" *М.В. Мавриченко*



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. блюдо		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			
1	2	3															
неделя 1/ день 2																	
	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 77-3/2022н	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	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	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	550	15,4-19,25	18-22,5	15,6-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				

завтрак



Согласовано:
 директор *С.В. Дворниченко*
 от *12.08.2022*



12- 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/gf			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
1	2	3					Б	Ж	У	ккал	

неделя 1/ день 3

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/gf			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	
208/2017м	лапшевник с творогом	56	200	150	200	13,00	17,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00
П.Т 77-8/2022	молоко сгущенное	5	20	20	20	1,50	1,50	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	10,00	10,00	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	40	30	40	2,37	3,16	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	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого	106,59	560,0	500,0	560,0	17,6	22,4	20,8	71,6	87,4	493,6	609,3

завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/gf	Энергет. ценность
	Норма завтрака по СанПин	20% ± 5%	500	15,4-19,25 / 18-22,5 / 15,8-19,75 / 18-23	470-587,5 / 76,6-95,75 / 67-83,75 / 76,6-95,75

Общество с ограниченной ответственностью
 «БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ»
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 [Подпись]

Администрация Республики Дагестан
 Муниципальное образование «Городской округ Магас»
 Муниципальное бюджетное учреждение «Центр питания»
 Согласовано:
 директор [Подпись]

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

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

завтрак **неделя 1/ день 4**

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

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 7-11и12-18 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			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У			ккал		

неделя 1/ день 5

70/71/2017м	овощи 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 пшеничная	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
54-3гч/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	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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



Согласовано:
 Директор *И.И. Сосновская*
 И.И. Сосновская АД



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 И.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			блюдо		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 2/ день 6													
завтрак	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			
	54-23н/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			



Согласовано:
 директор *М.М. Сулейманова*
С.А. Воронцов



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. блюдо		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		
завтрак	2	3	неделя 2/ день 7												
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	
54-45лн/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 20%- 23% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	1,5-8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	



Сотласовано: *Сотласов*
 директор *Сотласов*
Сотласов



Удостоверено
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

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. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность	
				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
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
	ТК77-10	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



Согласовано:
 Директор *А.В. Саилов*
10.07.2017

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 К.А. Кортонджо Е.Ю.

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					
			блюдо		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
1	1	2																
неделя 2/ день 9																		
завтрак	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				
	54-2Гч/2022ч	чай с сахаром	17		200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32				
		Итого		106,59		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				



Согласовано:
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 О.В. Пьянкова



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

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g/l						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	ккал	12-18 лет

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
	54-21г/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	756,05	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%