



Согласовано:
директор
Ирина Александровна Козлова
Ирина Александровна Козлова



Перспективное

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 изданий 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".



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Куртоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал			Витамины (мг)		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	С 7-11 лет		

Неделя 1/ день 1

Завтрак											
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	35,25	274,34	1,17				
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	0,03				
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00				
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00				
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3				
	Итого	600	16,16	16,46	89,4	572,98	11,5				

Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано:
 директор *И.И. Перетру*

И.И. Перетру
 директор *И.И. Перетру*



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коротоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
ТТК 77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	1,33
	Итого	560	18,62	21,16	69,91	545,74	10,08
	Норма завтрака по СанПиН 20%-2,5% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

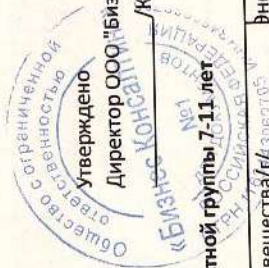
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал			Витамины (мг)		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	Витамины 7-11 лет	Витамины 7-11 лет	Витамины 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11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

Неделя 1/ день 3

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	10	2,3	2,9	0	35,87	0
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	560,0	18,9	16,6	87,2	579,0	7,9

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--------------------------	---------------	-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано
 директор
Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/застав		Энергет. ценность		Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						

Неделя 1/ день 4

		Завтрак					
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
ТТК 77/1/2022							
54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9	0,34
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
54-2гч/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3
	Итого	560	19,89	19,68	74,11	553,3	3,09

15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
------------	------------	----------	-----------

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



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

Согласовано
 Директор ООО «Ферреруз» Шенгелецкая С.С.
 «Ферреруз» Шенгелецкая С.С.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	8,64	6,39	38,70	246,87	1,17
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	10	2,30	2,90	0,00	35,87	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	0,3
	Итого	570,0	16,3	18,1	85,9	572,3	11,5
Норма завтрака по СанПин		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

20% - 25% ± 5%



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

Согласовано
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет.

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

Неделя 2/ день 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества / г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Завтрак							
101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
ТК 777/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	20,496	20,3	71,24	574,89	1,8
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
 директор *М.И. Лавров*
Минский областной институт развития образования



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
А.И. Кортоножко
 «Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2/ День 7

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	0,3
	Итого	600	14,71	14,54	92,85	564,39	11,5
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

Согласовано
 директор *Мухоморова А.А.*
10.07.2022

10-ти дневное меню для обеспечения дружразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 2/ День 8

Завтрак

ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	100/5	11,83	12,97	11,27	209,13	7,64
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3	0,5	23,7	112,2	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,5	4,96	55,68	3,99
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	1,33
	Итого	545	19,58	18,99	68,53	523,43	34,71

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---------------------------------------	-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано:
директор

Ирина Владимировна Козлова
директор ООО "Бизнес Консалтинг"



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

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал		Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1	2							
Неделя 2/ день 9								
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42	11,88	
ТТК 77/5/ 331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	100/30	9,25	10,33	11,10	177,70	0,33	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00	
702/2010м	хлеб пеклеваный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	
54-1кн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,3	
	Итого	560,0	18,2	19,7	82,8	584,6	12,5	



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

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал			Витамины (мг)		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 7-11 лет	с 7-11 лет	с 7-11 лет		
1	2										

Неделя 2/ День 10

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	510	22,59	11,24	88,51	555,18	5,43
	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	5 265,00	185,40	176,83	810,42	5 625,73	97,86
	Средний суточный рацион	526,5	18,54	17,68	81,04	562,57	9,79

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. -

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А. обитания".