



Согласовано: Маша Машенникова, КС
директор 09.04.2014



Перспективное

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

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 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. Скурижин 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: Мамат Мамекишев ИС
 директор 09.01.2024

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.
 № 1
 От 18.12.2023
 ОСУИИСККААА
 1763440202305

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность				
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет		
1	2	3		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 1													
завтрак	54-16w/2022h	каша молочная Дружба	40	200	250	8,84	11,05	9,22	11,52	39,51	49,38	276,38	345,47
	395/2017m	блинчики со стухенным молоком	23	70	70	3,91	3,91	4,99	4,99	17,85	17,85	131,86	131,86
	338/2017m	фрукт свежий (мандарин)	20	100	100	0,81	0,81	0,31	0,31	11,54	11,54	52,20	52,20
	701/2010m	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76
	54-2гн/2022h	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

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: Маша Машенникова НС
 директор 09.01.2024

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Бизнес-консалтинг»
 директор ООО "Бизнес-консалтинг"
 для документа
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ИНН 77-116062705

10-ти дневное меню для обеспечением 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/g						Энергет. ценность ккал			
			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			
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			
	ТТК 77-3/2022н	котлеты домашние из п/ф	40	100	100	12,06	12,4	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	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				



Согласовано: Маш. Машенкина НС
 директор 09.01.2024



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/г						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		
1	2	3	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
неделя 1/ день 3														
завтрак	208/2017м	лапшевник с творогом	150	200	13,00	17,00	15,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00		
	П.Т 77-8/2022	молоко стущенное	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	11,36	11,36	52,00	52,00		
	338/2017м	фрукт свежий (блоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00		
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76		
	54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
		Итого		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%±25% ± 5%			500	560	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: Макаф Мамонников НС
 директор 19.01.2024

Общество с ограниченной
 ответственностью
 "ДИРЕКТОРАТ ОБЩЕСТВА
 "БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ"
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 1163443067705
 Корттоножко Е.Ю.

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 ккал			
			7-11 лет		12-18 лет		Ж		Б		У		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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
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			
	54-2гч/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	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 обеспечением 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 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			
1	2	3														
неделя 1/ день 5																
завтрак	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 пшениная	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			
	54-3гн/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	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 20%-25% ± 5%



Согласовано: Маф Машенникова НС
 директор 01.01.2024



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/г						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					
	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	336,52			
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00			
	54-23м/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: Масл. Мамонкина НС
 директор 09.01.2024

Общество с ограниченной ответственностью
 "Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
 ДАКОВСКИЙ РАЙОН
 Д. 4306270-5

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/г				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		
1	2	3	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
неделя 2/ день 7														
завтрак	52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	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	100	100	8,3	8,3	9,1	9,1	8,9	8,9	150,7	150,7		
	331/2017м	соус сметанный с томатом	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03		
	171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44		
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76		
	54-43гн/2022н	чай с сахаром каркаде	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08		
		Итого	560	650	20,31	23,42	20,37	24,62	72,94	88,97	549,75	662,81		
		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

Маша Маменимова ИС
09.07.2024

Утверждено
Директор СВХ «СВЕТЛАНИНГ»
Е.Ю. Коргоножко
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОБЛАСТЬ ИЛЫШ
ОГРН 1163447192705

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 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			
1	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	12,48	12,48	12,48	4,20	4,20	177,60	177,60		
	203/2017м	макарроны 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

Мад. Мамешилова НС
09.01.2024г

Утверждено
Общество с ограниченной
ответственностью
«БМЗ»
Директор ООО «БМЗ»
Коргоножко Е.Ю.
ИНН 1101/001111
ОГРН 116344306705
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования
и науки Республики Беларусь

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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	1	2												
неделя 2/ день 9														
завтрак	291/2017м	плов из птицы	66	250	200	250	14,54	18,17	10,46	13,08	31,50	39,37	278,30	347,88
	7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	100	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	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95
	54-2лн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
		Итого		106,59	510	510	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: М.А. Масленникова ИС
 директор 09.01.2024

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Бизнес-Консалтинг»
 «Бизнес-Консалтинг»
 для оказания услуг
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 Республика Саха (Якутия)
 г. Якутск, ул. Кортоножко Е.Ю.
 ИНН 11630062708

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

прим пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб блюда		вес блюда				Пищевые вещества г/г				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	
	2	3													
		неделя 2/ день 10													
	70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	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	11,85	11,85	9,50	9,50	16,14	16,14	197,46	197,46			
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03			
	54-21г/2022н	горошница	19	150	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80			
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32			
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76			
		Итого	106,59	560	24,11	27,10	14,58	15,95	77,36	90,40	530,57	605,37			
		Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		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			
		Всего за 10 дней		5500,00	195,12	225,34	163,76	189,72	756,05	897,47	5228,80	6122,98			
		Средний суточный рацион		550	19,51	22,53	16,38	18,97	75,61	89,75	522,88	612,30			
		Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		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			

