

директор МКОУ "Математическая школа"
Масл. Мамонтова НС
09.01.2024

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Ю.И. Короткожко Е.Ю.
 ООО "Бизнес Консалтинг"

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	1	2														
Неделя 1/ день 2																
завтрак	70/71/2017м	овощи по сезону (отурец 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	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03			
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,5	0,99	1,48	32,8	39,36	196,8	236,16			
	203/2017м	макаронны отварные с маслом	19	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	14,50	19,33	63,57	84,76			
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	10,38	10,38	42,32	42,32			
	54-2гн/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	0	64,92	77,77	504,91	578,27			
		Итого	106,59	560	650	20,85	23,15	18,65	20,26	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			
		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			
полдник																
полдник	183\2017м	каша молочная гречневая	18,00	150	150	6,75	6,75	7,05	7,05	25	25	183,8	183,8			
	701\2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75			
	54-3гн\2022н	чай с сахаром и лимоном	19,00	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52			
		Итого	42,41	370	370	8,63	8,63	7,25	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07			
Итого сумма за день			149,00													



Согласовано: М.Кеу, Матшевская Соци
 директор Март Масенникова НС
09.01.2024 г.



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Ю.С. Давыдов
 (Кортоложно Е.Ю.)

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

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

Неделя 1/ день 3

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g/l			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		
завтрак	208/2017м	лапшевник с творогом	56	150	200	15,00	20,00	25,13	36,17	287,52	382,00		
	П.Т 77-8/2022	молоко стущенное	5	20	20	0,04	0,04	11,36	11,36	52,00	52,00		
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00		
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	0,30	14,50	19,33	63,57	84,76		
	54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
		Итого		106,59	500,0	560,0	17,6	22,4	15,7	20,8	71,6	87,4	493,6
	Итого	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
полдник	54-3к\2022н	каша молочная геркулес	18,00	150	150	6,1	6,1	18,5	18,5	144,5	144,5		
	701\2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	9,66	9,66	46,75	46,75		
	54-2тн\2022н	какао с молоком	19,00	200	200	4,66	4,66	12,67	12,67	101,72	101,82		
		Итого	42,41	370	370	12,34	12,34	40,83	40,83	292,97	293,07		
		Итого сумма за день	149,00										



Согласовано: МКОУ "Математическая школа"
 директор Масф. Масенникова НС
09.01.2024

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
МКОУ "Бизнес Консалтинг"
 /Мортонюк Е.Ю.

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес Блюда		Пищевые вещества/g/l						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	1	2													
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	640	20,26	22,79	16,07	17,74	77,6	95,71	528,93	624,51	
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%															
полдник	192\2017м	биточки или котлеты маннны с повидлом	21,41	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240		
	378\2017м	чай с молоком	21,00	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81		
		Итого	42,41	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321		
Итого сумма за день			149,00												



Согласовано: М.Ю. Матвеева
 директор Маст. Маленникова НС
09.01.2014

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

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	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	1	2										

Неделя 1/ день 5

завтрак	70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	15	вес блюда		Завтрак				13,20	22,00	
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет			12-18 лет
	ТТК 77-5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	8,52	12,30	0,12	0,20	2,16	3,60	169,98
	331/2017м	соус сметанный с томатом	9	20	30	0,3	0,99	1,48	1,48	1,40	2,10	24,03
	171/2017м	каша рассыпчатая пшеничная	17	150	180	8,30	6,84	8,20	8,20	37,98	45,57	246,68
	701/2010м	хлеб пшеничный	6,59	30	40	2,37	0,30	0,40	0,40	14,50	19,33	63,57
	54-Эгч/2022н	чай с сахаром и лимоном	19	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52
		Итого	106,59	560,0	650,0	20,5	23,5	20,6	22,6	72,9	87,5	553,0
		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

полдник	182/2017м	каша молочная пшеничная	18,00	вес блюда		полдник				203,6	350,95	
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет			12-18 лет
	701/2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75
	379/2017	кофейный напиток с молоком	19,00	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6
		Итого	42,41	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95

Итого сумма за день 149,00



Согласовано: МКОУ, Матвеевская СОШ
 директор Маш. Васильева НС
09.01.2024

Утверждено
 «Бизнес Консалтинг»
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 директор МКОУ, Матвеевская СОШ
 Кортоножко Е.Ю.

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	ккал	12-18 лет	
1	1	2													
Неделя 2/ день 6															
завтрак	182/2017м	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	250	56	7,96	6,37	7,96	7,66	9,57	41,7	52,12	261,22	326,52	
	338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	20	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	
	54-23гн/2022н	кофейный напиток	200	200	24	3,8	3,8	2,9	2,9	2,9	11,3	11,3	106,5	106,5	
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	6,59	2,37	3,16	0,30	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	
		Итого		530	590	106,59	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	
полдник						полдник									
	389\2017м	макаронны отварные с сыром	150	200	21,41	10,9	14,53	7,9	10,53	28,6	38,13	229,1	305,45		
	378\2017м	чай с молоком	200	200	21,00	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81		
		Итого	350	400	42,41	13,21	16,84	9,25	11,88	44,5	54,03	310,1	386,45		
					Итого сумма за день										
							149,00								



Согласовано: МНОУ, Матвеевская с/ом
 директор Маф. Масленникова КС
 09.01.2024г

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

прием пищи	№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			2		1		Б		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	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2/ день 7														
завтрак	52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	15	100	0,8	1,4	3,60	5,00	4,96	8,26	55,68	92,80	
	ТТК 77-6	голубцы ленивые из п/ф высокой степени готовности	100	38	100	8,3	8,3	9,1	9,1	8,9	8,9	150,7	150,7	
	331/2017м	СОУС сметанный с томатом	20	9	30	0,3	0,5	0,99	1,48	1,40	2,10	16,02	24,03	
	171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	150	19	180	8,30	9,95	6,30	7,56	36,00	43,20	233,70	280,44	
	701/2010м	хлеб пшеничный	30	6,59	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,50	19,33	63,57	84,76	
	54-43гн/2022г	чай с сахаром каркаде	200	19	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08	
		Итого	560	106,59	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	
полдник														
полдник	54-3к\2022г	каша молочная геркулес	150	18,00	150	6,1	6,1	5,6	5,6	18,5	18,5	144,5	144,5	
	701\2010м	хлеб пшеничный	20	5,41	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75	
	54-2гн\2022г	какао с молоком	200	19,00	200	4,66	4,66	3,6	3,6	12,67	12,67	101,72	101,82	
	Итого	370	42,41	370	12,34	12,34	9,4	9,4	40,83	40,83	292,97	293,07		
		Итого сумма за день		149,00										



Согласовано: Мухоморова Наталья Владимировна
 директор Мухоморова Наталья Владимировна И.О.
09.01.2024г.

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «БИЗНЕС-КОНСАЛТИНГ»
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»
 И.О. Мухоморова Н.В.
 И.О. Мухоморова Е.Ю.

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	
1	1	2		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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	4,7	8,72	14,54	67	111
	ТТК77-10	Зразы с сыром	45,00	100	100	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	39,36	196,8	236,16
	701/2010м	хлеб пшеничный	8,59	50	50	3,95	3,95	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95
	54-ЭГч/2022н	чай с сахаром	17	200	200	0,2	0,2	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		106,59	560	630	23,29	25,47	20,7	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	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
полдник	183/2017м	каша молочная гречневая	18,00	150	150	6,75	6,75	7,05	25	25	183,8	183,8
	701/2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
	54-ЭГч/2022н	чай с сахаром и лимоном	19,00	200	200	0,3	0,3	0	10,58	10,58	43,52	43,52
		Итого	42,41	370	370	8,63	8,63	7,25	45,24	45,24	274,07	274,07
		Итого сумма за день	149,00									



Согласовано: МКОУ. Математическая СОШ
 директор Маша. Мамонтова ИС
09.01.2024

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
И.Ю. Кортонюк
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 ул. Кортонюк Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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	Б	Ж	У	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	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)	60	100	0,5	0,8	0,06	0,10	1,14	1,90	7,20	12,00	
	701/2010м	хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,50	0,50	24,17	24,17	105,95	105,95	
	54-2тн/2022н	чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
		Итого	510,0	600,0	19,2	23,1	11,0	13,7	67,2	75,8	433,8	508,2	
		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	
полдник	192\2017м	биточки или котлеты манные с повидлом	150	150	3,39	3,39	5,27	5,27	45,5	45,5	240	240	
	378\2017м	чай с молоком	200	200	2,31	2,31	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	
		Итого	350	350	5,7	5,7	6,62	6,62	61,4	61,4	321	321	
Итого сумма за день											149,00		

Согласовано: МКДОУ "Математическая школа"
 директор Мафеева М.А.
 09.01.2024 г.

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

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

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал					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

Неделя 2 / день 10

завтрак

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал					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
707/1/2017м	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/2022г	горошница	19	150	180	8,87	10,64	3,73	4,47	33,80	40,55	204,00	244,80
54-2гм/2022г	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
					полдник							
182/2017м	каша молочная пшенная	18	150	150	4,22	4,22	4,99	4,99	12,9	12,9	203,6	203,6
701/2010м	хлеб пшеничный	5,41	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	46,75	46,75
379/2017	нофельный напиток с молоком	19	200	200	3,17	3,17	2,68	2,68	15,95	15,95	100,6	100,6
	Итого	42,41	370	370	8,97	8,97	7,87	7,87	38,51	38,51	350,95	350,95
	Итого сумма за день	149,00										

прием пищи	№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал					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	
ОВЗ		Всего за 10 дней			9 120,00	10 000,00	292,82	330,30	244,54	275,76	1 217,01	1 377,49	8 326,98	9 374,06
завтрак+полдник		Средний суточный рацион			912	1000	29,28	33,03	24,45	27,58	121,70	137,75	832,70	937,41

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродформ, 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. - 544с.

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

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".

В данном журнале пронумеровано,
процито и скреплено печатью

10 (десять) листов

Директор Ма-л-

Мааманенов, НС

