

Согласовано:  
директор *М. Юршикина*  
30.08.2024г.

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*М. Юршикина*  
Кортеновско Б.Ю.  
ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
3343062705 ИНН 3450000000

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

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 изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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".

Среднесуточные 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  
директор

*В.А. Торшанкина*  
30.08.2024.

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Кооператив»

*Е.Ю. Кортоножко*  
Кортоножко Е.Ю.  
№1

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

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

**Неделя 1 / день 1 Понедельник**

**Завтрак**

|              |  |            |              |              |              |               |             |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 182/2017м    | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 250        | 9,77         | 12,83        | 38,25        | 307,55        | 35          |
| п.г          | кондитерское изделие                             | 30         | 4,83         | 4,96         | 13,11        | 116,40        | 22,1        |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный                                   | 40         | 3,15         | 0,40         | 19,33        | 93,52         | 5           |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                            | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         | 20          |
| 54-4гн/2022г | чай с молоком                                    | 200        | 1,6          | 1,1          | 12,55        | 66,62         | 14          |
|              | <b>Итого</b>                                     | <b>620</b> | <b>19,75</b> | <b>19,69</b> | <b>93,04</b> | <b>631,09</b> | <b>96,1</b> |

Согласовано:  
директор

*С.С. Термишкина*  
30.07.2014.

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



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

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

**Неделя 1/ день 2 Вторник**

**Завтрак**

|           |  |        |       |       |       |        |      |
|-----------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| 47/2017   | капуста квашеная с растительным маслом | 100    | 1,70  | 5,00  | 8,45  | 85,70  | 20   |
| 246/2017м | гуляш из отварного мяса говядина       | 100,00 | 11,90 | 14,40 | 7,89  | 208,76 | 44,1 |
| 203/2017м | макароны отварные с маслом             | 180    | 6,48  | 5,88  | 39,35 | 236,16 | 17   |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                         | 40     | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5    |
| ТТК 77-12 | Напиток витаминизированный "Витошка"   | 200    | 0     | 0     | 19    | 76     | 10   |
|           | Итого                                  | 620    | 23,23 | 25,68 | 94,02 | 700,14 | 96,1 |

Согласовано  
директор

*В. Грешинский*

30.08.2024.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность | цена руб |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-------------------|----------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                   |          |
| 1               | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет         |          |

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

|               |                                     |       |      |      |       |        |      |
|---------------|-------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|------|
| 101/2004л     | икра кабачковая консервированная    | 100   | 2,73 | 4,7  | 14,54 | 111    | 20   |
| ГТК 77-6/2023 | котлеты мяскокапустные из п/ф       | 100   | 9,30 | 6,10 | 5,90  | 116,00 | 39,1 |
| 171/2017м     | каша рассыпчатая гречневая с маслом | 180   | 8,3  | 7,56 | 42    | 269,24 | 17   |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                      | 40    | 3,15 | 0,40 | 19,33 | 93,52  | 5    |
| 54-45гн/2022н | чай каркаде                         | 200   | 0,16 | 0,08 | 7,18  | 30,08  | 15   |
|               | Итого                               | 620,0 | 23,6 | 18,8 | 89,0  | 619,8  | 96,1 |

Согласовано  
 директор  
*Гордеева ИА*  
 30.08.2024.

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Кортоножко Е.Ю.*  
 для докумен  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163448062705 ИНН 34

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

**Неделя 1/ день 4 Четверг**  
**Завтрак**

|               |  |     |       |       |       |        |      |
|---------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 188/2017м     | запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 200 | 13,84 | 15,21 | 48,07 | 384,57 | 55,1 |
| 338/2017м     | фрукт свежий (яблоко)                            | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20   |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                   | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5    |
| 54-23гн/2022н | кофейный напиток с молоком                       | 200 | 3,8   | 2,9   | 11,3  | 86,5   | 16   |
|               | Итого  | 540 | 21,2  | 18,9  | 88,5  | 611,6  | 96,1 |

Согласовано  
директор

*Ю. Ю. Юрешкина*  
30.08.2024.

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Кортоножко Е.Ю.*  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИНН 1163443062705 ИНН 343016875

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Завтрак

Неделя 1/ день 5 Пятница

|              |                             |       |       |       |       |        |      |
|--------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| 77-9/2022м   | пельмени со сметаной 170/30 | 200   | 16,80 | 18,60 | 39,30 | 391,80 | 57,1 |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)       | 100   | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20   |
| 701/2010м    | хлеб пшеничный              | 50    | 3,94  | 0,50  | 24,16 | 116,90 | 5    |
| 54-3гн/2022н | чай с сахаром и лимоном     | 200   | 0,3   | 0     | 10,58 | 43,52  | 14   |
|              | Итого                       | 550,0 | 21,4  | 19,5  | 83,8  | 599,2  | 96,1 |

Согласовано  
директор

*Е. Ю. Кортоножко*  
30.08.2024

Общество с ограниченной  
ответственностью

«Бизнес Консалтинг»

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

№ 1  
ДОКУМЕНТ  
ИСКЛЮЧАЮЩАЯ  
ОБЛАСТЬ ЗАЩИТЫ  
ИНН 30/03443062705

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

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

Завтрак

|              |  |     |       |       |       |        |      |
|--------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 181/2017м    | каша молочная жидкая пшеничная, с маслом | 250 | 9,75  | 11,97 | 40,97 | 310,61 | 37   |
| 3/2017м      | бутерброд с сыром 40/5/15                | 60  | 6,69  | 8,38  | 19,38 | 180,27 | 25,1 |
| 338/2017м    | фрукт свежий (яблоко)                    | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20   |
| 54-4гн/2022н | чай с молоком                            | 200 | 1,6   | 1,1   | 12,55 | 66,62  | 14   |
|              | Итого                                    | 610 | 18,44 | 21,85 | 82,7  | 604,50 | 96,1 |



Согласовано  
директор

*А.А. Борешкина*  
А.А. Борешкина



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

Завтрак

| Неделя 2/ день 7 Вторник |  |     |       |       |        |        |      |
|--------------------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|
| 47/2017м                 | капуста квашеная с растительным маслом | 100 | 1,70  | 5,00  | 8,45   | 85,70  | 20   |
| 291/2017м                | плов из птицы                          | 230 | 19,42 | 15,04 | 32,96  | 344,88 | 61,1 |
| ГТК 77-12                | напиток витаминизированный "Витошка"   | 200 | 0     | 0     | 19     | 76     | 10   |
| 701/2010м                | хлеб пшеничный                         | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33  | 93,52  | 5    |
|                          | Итого                                  | 570 | 24,27 | 20,44 | 79,744 | 600,1  | 96,1 |



Согласовано  
директор

*И.И. Горелыкина*  
30.07.2022г.



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

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

Завтрак

|                             |                                       |     |       |       |       |        |      |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
| 52/2017м                    | свекла отварная с растительным маслом | 100 | 1,48  | 6,01  | 8,26  | 92,8   | 20   |
| ТГК 77-2/2022н<br>332/2017м | котлеты куриные п./ф. с соусом 100/20 | 120 | 16,43 | 10,50 | 17,28 | 236,02 | 40,1 |
| 127/2017м                   | картофель отварной в молоке           | 180 | 5,4   | 6,71  | 31,91 | 208    | 16   |
| 701/2017м                   | хлеб пшеничный                        | 40  | 3,15  | 0,40  | 19,33 | 93,52  | 5    |
| 54-45гн/2022н               | чай каркаде                           | 200 | 0,16  | 0,08  | 7,18  | 30,08  | 15   |
|                             | Итого                                 | 640 | 26,62 | 23,7  | 83,96 | 660,42 | 96,1 |



Согласовано  
директор

*И.И. Коршиков*  
30.08.2021



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.  
№1

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

|                |  |     |      |       |       |        |      |
|----------------|--|-----|------|-------|-------|--------|------|
| ТТК 77-11/2023 | вареники с картофелем со сметаной 170/30 | 200 | 8,99 | 11,89 | 47,10 | 331,37 | 55,1 |
| 338/2017м      | фрукт свежий (яблоко)                    | 100 | 0,40 | 0,40  | 9,80  | 47,00  | 20   |
| 701/2010м      | хлеб пшеничный                           | 50  | 3,94 | 0,50  | 24,16 | 116,90 | 5    |
| 382/2017м      | какао с молоком                          | 200 | 4,07 | 2,5   | 17,56 | 109    | 16   |
|                | Итого                                    | 550 | 17,4 | 15,3  | 98,6  | 604,3  | 96,1 |

|  |  |     |         |        |            |         |      |
|--|--|-----|---------|--------|------------|---------|------|
| 131/2017м                              | овощи консервированные (зеленый горошек) | 100 | 2,83    | 0,16   | 5,80       | 36,83   | 20   |
| 2022м                                  | тефтели из п.ф с соусом томатным 100/20  | 120 | 10,58   | 14,3   | 3,44       | 185,02  | 39,1 |
| 203/2017м                              | макаронные отварные с маслом             | 180 | 6,48    | 5,88   | 39,35      | 236,16  | 17   |
| 54-1хн/2022м                           | компот из сухофруктов                    | 200 | 0,5     | 0      | 19,8       | 81      | 15   |
| 701/2017м                              | хлеб пшеничный                           | 40  | 3,15    | 0,40   | 19,33      | 93,52   | 5    |
| Итого                                  |  | 640 | 23,54   | 20,74  | 87,72      | 632,53  | 96,1 |
| Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%  |  | 550 | 18,22,5 | 18-23  | 76,6-95,75 | 544-680 |      |
| Среднее показание за завтрак           |  | 596 | 219,52  | 204,64 | 881,10     | 6263,70 |      |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %  |  |     | 21,95   | 20,46  | 88,11      | 626,37  |      |
| Тщательность в тщательных веществе для |  |     | 24,39   | 22,24  | 23,01      | 23,03   |      |
| обучающихся 12-18 лет по проекту       |  |     | 90,00   | 92,00  | 383,00     | 2720,00 |      |
| Распределение ЭЦ                       |  |     |         |        |            |         |      |

|        |         |   |                    |                          |                   |           |
|--------|---------|---|--------------------|--------------------------|-------------------|-----------|
| № пер. | по сор. | 1 | Наименование блюда | Завтрак                  |                   | цена      |
|        |         |   |                    | Неделя 2/день 10 Питание | 12-18 лет         |           |
|        |         | 2 | вес блюда          | Б                        | Ж                 | У         |
|        |         |   |                    | Пищевые вещества/        |                   |           |
|        |         |   |                    | 12-18 лет                | 12-18 лет         | 12-18 лет |
|        |         |   |                    | ккал                     | Энергет. ценность |           |
|        |         |   |                    | руб                      |                   |           |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет  
 ООО «ИП «КОНСАЛТИНГ»  
 в твержено  
 директор ООО «ИП «КОНСАЛТИНГ»  
 Коротюкко Е.Ю.  
 ООО «ИП «КОНСАЛТИНГ»  
 ИНН 34.39098783

Сотисованов  
 директор  
 20.08.2024  
