



Согласовано:  
директор

*Ирина Левонова В.А.*  
02.09.2024



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024

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

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 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 МКОУ Верхнеобринского с/п...

*Иванов В.А.*

02.09.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 1 / день 1 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	10,50	37,81	322,97	54-22к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>18,01</b>	<b>17,38</b>	<b>97,74</b>	<b>658,01</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:

директор М.В.В. Верхнеробинской ИИ

Анна Мельникова В.И.

02.09.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024

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

Неделя 1/ день 2 Вторник

Завтрак

овоци по сезону в нарезке (помидор)	100	0,6	0	3,8	14	70/71/2017м	20
фрикадельки мясные п/ф с соусом 100/20	120	12,36	12,15	8,17	191,47	77-7/2022-331/2017м	35
макаронь отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022гн	12
Итого	650	24,99	19,63	90,05	633,15		87,36



Согласовано: 

директор Верхнеобрынского с/п

Иванова В.И.

02.09.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024

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

Неделя 1/ день 3 Среда

**Завтрак**

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	39,95	260,58	54-25к/2022н	30
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	15
<b>Итого</b>	<b>630,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,2</b>	<b>96,4</b>	<b>652,2</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
директор

*Л.В.Ч. Верхнеобнинской см*  
*Ирина Александровна В.Н.*

02.09.2024



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024



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

**Неделя 1/ день 4 Четверг**

**Завтрак**

овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/ 54-3с/2022н	35
каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	171/2017м	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>22,0</b>	<b>20,7</b>	<b>83,6</b>	<b>609,2</b>		<b>87,36</b>

Согласовано:  
директор

*В.И.О.Ч. Верженкообриинской см*  
*Зеленцова Е.А.*  
*02.09.2024*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

*02.09.2024*

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

**Неделя 1/ день 5 Пятница**

**Завтрак**

каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,25	53,07	306,07	54-16к/2022н	30
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>16,9</b>	<b>12,8</b>	<b>97,9</b>	<b>576,5</b>		<b>87,36</b>





Согласовано:

директор М.В.У. Верхнеробинской ем

Владимир Иванович В.И.

02.09.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Евгений Юрьевич Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024

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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	33,60	283,02	54-27к/2022н	32
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	15,60	128,82	399/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	54-3гн/2022н	10
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>16,92</b>	<b>19,34</b>	<b>93,73</b>	<b>619,26</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
директор

*М.В.Ч. Верхнеобрыньскі сш*

*Влад Милонов А.А.*

*02.09.2024*



Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

*Е.Ю. Кортоножко*

*02.09.2024*

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

**Неделя 2/ день 7 Вторник**

**Завтрак**

икра кабачковая консервированная	60	1,63	2,82	8,72	67	101/2004л	20
котлета куриная из п/ф с соусом						77-2/2022	
100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	331/2017м	37
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	203/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	54-2гн/2022н	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,94</b>	<b>20,48</b>	<b>89,3</b>	<b>625,42</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:  
директор



*Верхнеобрянской см*  
*Вера Ивановна В.И.*

*02.09.2024*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

*02.09.2024*

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

**Неделя 2/ день 8 Среда**

**Завтрак**

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушенная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	34
картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	125/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гн/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,74</b>	<b>18,21</b>	<b>82,93</b>	<b>594,32</b>		<b>87,36</b>



Согласовано:

директор

*М.Ю.Ч. Верхнеобринская*  
*Венямина В.А.*

02.09.2024



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

02.09.2024

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

Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	29
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	45,76	701/2010м	2,36
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017м	16
Итого	680	21,0	19,3	83,2	593,0		87,36





Согласовано:  
директор МКОУ Верхнеобнинской ем  
Владимир Иванович В.И.  
02.09.2024



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.  
02.09.2024

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б	Ж	У			
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	1	

Неделя 2/ день 10 Пятница

Завтрак

консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	131/2017м	20
плов с мясом	230	15,57	16,90	28,98	330,35	265/2017м	46
компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,36
<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,85</b>	<b>17,56</b>	<b>78,73</b>	<b>565,08</b>		<b>87,36</b>
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>6 430,00</b>	<b>208,98</b>	<b>185,58</b>	<b>893,54</b>	<b>6 126,04</b>		
<b>Среднее показания за завтрак</b>	<b>643</b>	<b>20,90</b>	<b>18,56</b>	<b>89,35</b>	<b>612,60</b>		
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в %</b>		<b>23,22</b>	<b>20,17</b>	<b>23,33</b>	<b>22,52</b>		
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>		
<b>Распределение ЭЦ</b>				<b>Норма</b>			
		<b>Завтрак</b>		<b>22,52</b>	<b>20-25%</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846798

Владелец Иванова Валентина Алексеевна

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024