

Согласовано:

директор МКУЧ "Водно-буенная ш  
МЦ  
09.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.  
09.01.2025

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

«Бизнес Консалтинг»  
№ 181  
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИП 1183400000

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 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. 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".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 2.3./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

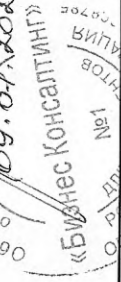
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор МКОУ «Воднобуферной с/п  
«Сельскохозяйствен. и,  
09.01.2015

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.  
09.01.2015



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	№ ред. по.собр.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

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	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
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>90,61</b>

Согласовано:

директор МКОУ Водобуерчаной с/п  
д.с.с. Водобуерчаной н.п.ч.  
09.01.2025

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.  
09.01.2025



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

Неделя 1/ день 2 Вторник

**Завтрак**

овощи 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-	38
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	203/2017м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	701/2010 м	12
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,99</b>	<b>19,63</b>	<b>90,05</b>	<b>633,15</b>	<b>54-4н/2022н</b>	<b>90,61</b>

Согласовано:

директор *М.К. Оу Абдукобуратовой с.и*  
*с.с. Абдураманов Н.И*  
*09.01.2025*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

*09.01.2025*

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

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

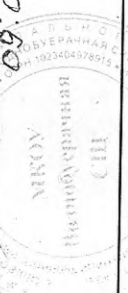
Неделя 1 / день 3 Среда

**Завтрак**

каша жидкая молочная рисовая, с маслом и сахаром	250	7,96	7,66	260,58	54-25к/2022н	33
бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	180,27	3/2017м	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017м	20
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	45,76	701/2010м	2,61
какао с молоком	200	4,08	3,54	118,6	382/2017м	15
<b>Итого</b>	<b>630,0</b>	<b>20,7</b>	<b>20,2</b>	<b>652,2</b>		<b>90,61</b>

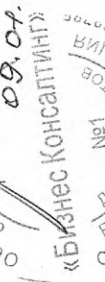
Согласовано:

директор ООО Уводное Букарханой сее  
 М. С. Мухомедовичев  
 09.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортонойко Е.Ю.  
 09.01.2025



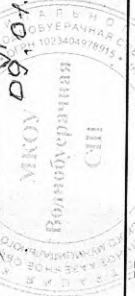
Наименование блока	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			
Неделя 1/ день 4 Четверг	2				12-18 лет	I	

**Завтрак**

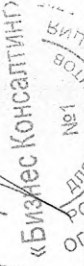
овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	70/71/2017м	20
тефтели "Оригинальные" из п.ф с соусом 100/20	120	10,66	13,78	3,98	182,58	77-5/2022/	38
каша рассыпчатая, гречневая	180	6,35	6,35	43,20	255,35	54-3с/2022н	17
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	171/2017м	5,61
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	701/2010 м	10
Итого	650	22,0	20,7	83,6	609,2	54-2гн/2022н	90,61

Согласовано:

директор МКОУ "Водоканал муниципального образования "Сельское поселение "Сельское поселение Котельничское" Котельничского района Кировской области"  
М.С. Векоренко Н.И.  
09.01.2025



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.  
09.01.2025



Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	№ рец. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 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	306,07	54-16к/2022Н	33
яйцо вареное	40	5,08	4,60	63,00	209/2017М	20
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017М	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 М	5,61
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022Н	12
<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>16,9</b>	<b>12,8</b>	<b>576,5</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

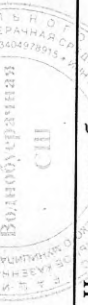
директор МКОУ Людинобуденской с/п  
ЛСГ Лесостроительского И.П.

08.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.

09.01.2025



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

Неделя 2/ день 6 Понедельник

Завтрак

каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,12	12,46	283,02	54-27к/2022Н	30
блинчики с повидлом	70	3,15	5,98	128,82	399/2017М	23
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	116,9	701/2010 М	5,61
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	338/2017М	20
чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	43,52	54-3гн/2022Н	12
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>16,92</b>	<b>19,34</b>	<b>619,26</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор ОЛЕСЯ ВОДНОБУДУЩАЯ СЕР  
ВК ИДУНЕНКО И.И.  
08.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
КОРГОНОЖКО Е.Ю.  
09.01.2025

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	№ реп. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет			

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 100/20	120	8,68	11,28	6,70	163,04	77-2/2022	40
макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	331/2017м	15
чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	203/2017м	10
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	54-2гн/2022н	5,61
<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,94</b>	<b>20,48</b>	<b>89,3</b>	<b>625,42</b>	<b>701/2010 м</b>	<b>90,61</b>



Согласовано:

директор ООО «Водоканал»  
И.И. Иванова

09.01.2025

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортобаев Е.Ю.

09.01.2025

«Бизнес Консалтинг»

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

Неделя 2/ день 8 Среда

Завтрак

свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	52/2017м	20
рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	229/2017м	37
каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,76	40,19	230,4	171/2017м	16
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	701/2010 м	5,61
чай с молоком	200	1,6	1,1	14,58	74,62	54-4гг/2022н	12
<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>25,54</b>	<b>23,25</b>	<b>94,68</b>	<b>690,08</b>		<b>90,61</b>

Согласовано:

директор МКОУ «Водное буровое хозяйство №1  
Ликуренского н.п.с

09.01.2025

Утверждено

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Кортоножко Е.Ю.

09.01.2025

«Бизнес Консалтинг»

Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	№ рсч. по сбор.	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет			
2				12-18 лет		

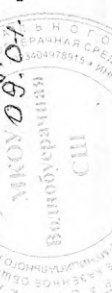
Неделя 2/ день 9 Четверг

Завтрак

суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	6,80	26,78	201,32	54-19к/2022н	32
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	2,61
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		90,61

Согласовано:

директор МКОУ Водноебуржской с/п  
школа № 2 Иркутской обл.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	цена руб
		Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
2				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	23
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	5,61
Итого	580	22,85	17,56	78,73	565,08		90,61
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Всего за 10 дней	6 430,00	209,78	190,62	905,29	6 221,80		
Среднее показание за завтрак	643	20,98	19,06	90,53	622,18		
Выполнение СанПин 2.3/2.4.3590-20 в %		23,31	20,72	23,64	22,87		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Распределение ЭЦ							
	Завтрак	22,87	20-25%	Норма			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 199463268973859046802120201682333540321177793270

Владелец ШКУРЕНКО Наталья Ивановна

Действителен с 23.02.2025 по 23.02.2026