



Согласовано:  
директор *В. А. Садыбаев*  
31.05.2023г.



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

*В ЛОР и Улыбка*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 1/ день 1**

**Завтрак**

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	8,03	10,97	26,88	226,45
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,56</b>	<b>21,05</b>	<b>74,44</b>	<b>556,53</b>

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец )	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,94</b>	<b>23,67</b>	<b>104,54</b>	<b>734,21</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:

директор

*С. А. Соседова*  
31.05.2023г.



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Е. Ю. Кортоножко*  
/Кортоножко Е.Ю.

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

*В ЛОЛ, Удубка 4*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 2

Завтрак

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	220	10,6	12,29	23,51	243,21
П.Т	Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	500	16,40	18,42	81,65	527,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022 54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,72	16,02	79,80
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	760	24,88	25,03	102,51	776,21
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
 директор Л.В. Ковалева *Селера 31*  
*31.05.2023 г.*



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

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

*в год «Улыбка»*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 3

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	9,07	5,78	40,22	244,13
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>17,7</b>	<b>12,2</b>	<b>82,4</b>	<b>508,2</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/6/2022	Котлеты мяскокапустные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	6,93	6,33	28,6	199,09
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>28,22</b>	<b>25,03</b>	<b>118,5</b>	<b>814,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
 директор: *[Signature]*  
 05.05.2023



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.

*В ЛОЛ и Удербка*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 1/ день 4**

**Завтрак**

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,79</b>	<b>15,7</b>	<b>78</b>	<b>520,46</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец )	60	0,48	0,06	1,02	6
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>22,95</b>	<b>19,71</b>	<b>98,66</b>	<b>663,13</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
 директор *С.А. Соседова*  
 31.05.2023г.



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.

*8 мая, Угледка*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Неделя 1/ день 5**

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200	7,80	10,80	37,10	272,80
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	<b>Итого</b>	<b>530,0</b>	<b>15,6</b>	<b>14,0</b>	<b>98,6</b>	<b>578,2</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,92	5,14	6,24	78,9
77/2/2022 331/2017м	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>26,11</b>	<b>27,36</b>	<b>103,84</b>	<b>764,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
директор

*В.К. Смирнов*  
*В. Соловьев*  
31.05.2023г.



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*В.К. Смирнов*  
/Кортоножко Е.Ю.

*В.К. Смирнов* Улыбка 4

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Неделя 1/ день 6

Завтрак

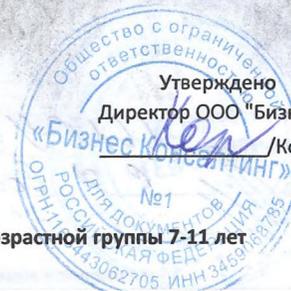
181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	220	8,03	10,97	26,88	226,45
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,56</b>	<b>21,05</b>	<b>74,44</b>	<b>556,53</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,23</b>	<b>21,49</b>	<b>96,88</b>	<b>677,11</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
директор

*И.Ю. Смирнова*  
*Е.А. Соколов*  
31.05.2023г.



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко* /Кортоножко Е.Ю.

*8 лод и Чубенка*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 1/ день 7**

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	220	8,00	10,20	37,40	274,03
П.Т	Пряник	40	2,44	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,20</b>	<b>17,43</b>	<b>97,74</b>	<b>582,50</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,23</b>	<b>18,72</b>	<b>105,5</b>	<b>694,8</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
 директор *М.К.У. Сергеев*  
*А. Соловьев*  
 31.05.2023г.



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Кортоножко Е.Ю.*

*Улыбка*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 1/ день 8**

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	8,25	5,26	35,40	221,94
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>18,5</b>	<b>19,0</b>	<b>82,6</b>	<b>572,4</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец )	60	0,48	0,06	1,02	6
54-4с/2022н	Рассольник домашний	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>24,64</b>	<b>23,97</b>	<b>126,53</b>	<b>820,85</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:  
 директор *И.В. Сорокина*  
*С.А. Соловьева*  
 31.05.2023г.



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.

*В ЛОМ «Улыбка»*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Неделя 1/ день 9**

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	200	8,26	10,97	34,62	270,25
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	<b>Итого</b>	<b>530,0</b>	<b>16,0</b>	<b>14,1</b>	<b>96,1</b>	<b>575,7</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>28,09</b>	<b>25,70</b>	<b>115,67</b>	<b>815,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:  
 директор *И.В. Соловьева*  
*31.05.2023г.*

Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.  
*8 ЛОД "Улыбка"*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 10

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,79</b>	<b>15,7</b>	<b>78</b>	<b>520,46</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
289/2017м	Рагу с птицей	200	14,35	15,39	19,62	274,39
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>28,29</b>	<b>23,78</b>	<b>107,93</b>	<b>791,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>	<b>5 140,00</b>	<b>172,13</b>	<b>168,63</b>	<b>843,91</b>	<b>5 498,24</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>514</b>	<b>17,21</b>	<b>16,86</b>	<b>84,39</b>	<b>549,82</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за весь период</b>	<b>7445</b>	<b>257,58</b>	<b>234,46</b>	<b>1080,5</b>	<b>7552,67</b>
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>744,5</b>	<b>25,758</b>	<b>23,446</b>	<b>108,05</b>	<b>755,267</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 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". Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. на основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора"