



Согласовано:
директор _____

19.01.2023г.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

19.01.2023г.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		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 1 / день 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с. Сборник

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	37,00	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88	1,17	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	25,00	70	70	3,83	3,83	5,86	5,86	18,11	18,11	140,50	140,50	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	18	200	200	1,52	1,52	2,35	2,35	15,9	15,9	90,83	90,83	0,3	0,3
	Итого	85,54	500	560	15,43	18,14	16,41	18,49	77,2	89,21	518,21	598,73	1,5	1,5

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		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 1 / день 2

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93	2,45	4,9
271/2017м	котлеты домашние	30	90	100	10,85	12,06	11,71	13,10	8,28	9,20	182,70	203,00	0,10	0,10
331/2017с	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	70,14	70,14	0,00	0,00
376/2017м	Чай с сахаром	16	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	1,33	1,33
	Итого	85,54	550	630	20,05	23,02	19,92	23,59	82,04	96,12	588,02	689,25	4,14	6,59
	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		



Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

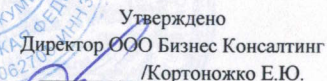
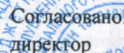
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

неделя 1 / день 3

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	35,00	200	250	8,20	11,25	8,96	11,20	30,14	37,67	234,00	292,50	1,17	1,46
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
П.Т	печенье сахарное	10	28		2,1		2,7		14,8		91,9		0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	70,14	116,90	0,00	0,00
379/2017м	кофейный напиток с молоком	18	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	13,72	13,72	112,56	112,56	0,3	0,3
	Итого	85,54	558,0	600,0	17,1	19,7	17,0	16,7	83,0	85,3	555,6	569,0	7,9	7,9
	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		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

[illegible]

неделя 1 / день 4

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8	6,65	6,65
234/2017м	котлета рыбная (минтай)	30	90	100	11,78	13,09	4,68	5,20	6,74	7,48	116,20	129,11	0,34	0,34
331/2017с	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	16	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,50	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52	0,00	0,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	1,33	1,33
	Итого	85,54	560	640	19,21	22,63	16,2	18,38	81,76	95,46	523,54	640,95	8,58	8,58
	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		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		ккал		с	
1	2		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 1 / день 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	43	250	280	9,31	10,42	10,98	12,29	39,18	43,88	292,78	327,91	1,46	1,63
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	18	10	10	2,30	2,30	2,90	2,90	0,00	0,00	35,87	35,87	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	95,52	140,28	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	18	200	200	1,52	1,52	2,35	2,35	15,9	15,9	90,83	90,83	0,3	0,3
	Итого	85,54	500,0	550,0	16,3	19,0	16,6	18,1	74,4	88,8	515,0	594,9	1,8	1,9
	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		



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		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 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	16	100	100	1,63	1,63	2,82	2,82	8,72	8,72	67	67	0	0
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные	30	90	100	9,16	10,18	10,2	11,33	6,36	7,07	133,06	147,85	1,5	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5	0,25	0,25
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52	0,00	0,00
	Итого	85,54	590	640	18,95	21,84	19,41	21,62	78,78	90,88	544,5	625,03	2,05	2,05
	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		



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		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

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	8,30	10,37	9,97	12,46	18,88	23,60	198,45	248,06	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	23,00	70	70	3,83	3,83	5,86	5,86	18,11	18,11	140,50	140,50	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,54	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	95,52	116,9	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	1,33	1,33
	Итого	85,54	610	670	15,82	18,68	16,65	19,24	81,31	90,86	543,47	614,46	12,53	12,82
	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		



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
			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 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8	6,65	11,08
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью	34	90	100	12,39	13,77	9,20	10,22	12,60	14,00	182,76	203,07	7,64	7,64
332/2017м	соус сметанный с луком	4	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5	0,25	0,25
310/2017м	картофель отварной	12	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2017м	хлеб пшеничный	5,54	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52	0,00	0,00
376/2017м	чай каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	85,54	560	640	19,04	22,4	16,7	18,54	74,63	86,43	498,28	604,53	36,59	45,37
	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		



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		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 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	36	250	300	5,47	6,90	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	180,00	0,11	0,11
14/2017м	масло порциями	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
П.Т	печенье топленое молоко	12	30	30	5,5	5,5	6	6	15,8	15,8	139,2	139,2	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,54	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	0,00	0,00
379/2017м	кофейный напиток с молоком	18	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	13,72	13,72	112,56	112,56	0,3	0,3
	Итого	85,54	530	580	19,0	20,4	23,0	24,0	66,9	70,5	564,3	594,3	7,9	7,9
	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		



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2		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 10

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	16	60	100	1,02	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93	2,45	4,9
54-12м/2022н	Плов из птицы	38	175	200	10,66	12,54	16,54	19,46	8,88	17,76	251,88	296,34	4,50	4,50
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	15	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
П.Т	печенье сахарное	10	28		2,1		2,7		14,8		91,9		0	0
701/107м	хлеб пшеничный	6,54	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	95,52	116,9	0,00	0,00
	Итого	85,54	503	550	17,07	18,32	21,66	23,28	68,27	73,78	563,66	579,17	7,25	9,70
	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		
	Всего за 10 дней		5 131,00	5 680,00	163,07	187,75	165,14	182,58	715,06	810,56	4 962,84	5 628,53	82,64	96,78
	Средний суточный рацион		513,1	568	16,31	18,78	16,51	18,26	71,51	81,06	496,28	562,85	8,26	9,68

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурутин 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 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