



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 /Коргоножко Е.Ю.



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

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

Вариант 1
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.;-544с.
 Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

Де-Ли Принг, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

175/2017м	каша молочная Дружба	150	4,29	2,81	30,95	166,43	0,69
374/2004Л	блинчики со ступенным молоком	100	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	580	12,5	5,56	105,5	537,4	11,07

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

Согласовано
директор

М.В. Козлова
17.11

Утверждено

Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.



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

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

Вариант 2

Завтрак

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

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

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

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

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

234/331/2017м	колбета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	530	19,13	15,17	86,53	81	23,42
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	558,00	23,42
						470-587,5	

Согласовано:
директор

Ирина Сергеевна СМ

Утверждено:
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
/Коргоножко Е.Ю.



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

Вариант 3

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

образовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

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

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	170	9,79	7,56	56,00	334,33	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	510,0	13,4	16,0	97,2	589,1	7,9

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



Согласовано:
директор

Ирина Владимировна Сидорова

Утверждено

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



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет	7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 4
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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

279/332/2017м	тефтели с соусом	90	5,7	13,18	9,5	182,45	0,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	560	16	23,03	82,34	605,15	11,22

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

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
К. Коргоножко Е.Ю.



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

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

Вариант 5

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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

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

260/2017м	гуляш мясной	90	9,486	25,371	2,601	278,1	0,828
171/2017м	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,20	4,20	38,60	217,20	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	570,0	22,5	34,2	84,6	740,7	11,1

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------



Согласовано:
директор

Утверждено

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

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

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

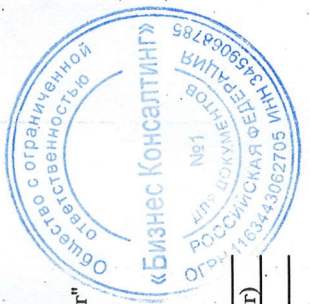
Вариант 6
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
образовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

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

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	4,09	7,40	36,10	227,73	0,65
3/2017М	бутерброт с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
	Итого	520	15,00	19,26	87,36	585,53	12,06
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Согласовано:
директор

С.М. Кайратов
10.08.2017

Утверждено

Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
/Коргоножко Е.Ю.

Е.Ю. Коргоножко

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 7
Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Завтрак

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004д	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	60	1,32	0,24	6,72	34,80	3,18
291/2017м	плов из птицы	200	18,55	10,73	36,45	316,00	6,47
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
п.т.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	520	24,11	16,01	90,39	601,6	9,95
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Согласовано:
директор

С.С. Кривошеина

Утверждено

Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Е.Ю. Короткожко



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

Вариант 8

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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

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

15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	1,17
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	9,37	14,74	12,74	216,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	510	20,482	25,586	71,304	591,7	2,5

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



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 /Коргоножко Е.Ю.

Согласовано:
 директор
 [Signature]

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

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

Варнан 9
 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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;

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

282/332/2017м	оладьи из печени с морковто и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,92	15	60	0,3
	Итого	570,0	25,9	20,2	90,5	649,0	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
И.Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

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

Вариант 10

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

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

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

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

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	0,70
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
п.т.	вафли	30,0	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
	Итого	560	15,896	12,898	80,73	500,7	32,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5 430,00	184,88	187,87	876,41	5 958,94	129,73
	Средний суточный рацион	543	18,49	18,79	87,64	595,89	12,97

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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".