



09.01.2024 Г.



09.01.2024 Г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У	ккал	ккал	с	с
Вариант 1														
101/2004л	исkra кабачковая консервированная	17	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,26	62,4	104	0	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	97,85	560	630,0	16,90	18,69	20,05	21,90	79,78	90,27	587,70	670,40	0,30	0,30
	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		

Завтрак



09.01.2024 Г.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 09.01.2024 Г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с
Вариант 2															
Завтрак															
7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,48	0,08	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083	
246/2017м	зудан из отаварной говядины	47	100	100	13,36	14,08	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20	
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимон	12	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
	Итого	97,85	547,0	617,0	25,1	26,5	24,4	26,4	75,5	84,2	593,0	653,8	4,0	5,6	
			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			

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткошко Е.Ю.

09.01.2024 Г.

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



Согласовано:
 директор
 09.01.2024 Г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак														
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
291/2017м	ялов из птицы	50	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	4,50
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	97,85	610	650	22,05	22,61	15,06	17,46	80,75	84,05	598,34	635,46	18,79	21,45
			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		

Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 3%



Согласовано:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.
09.01.2024 Г.



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.
09.01.2024 Г.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастных группы 7-11 лет

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

Завтрак

Вариант 4

15/2017м	сыр порцьями	18	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07		
279/331/2017м	тефтели говьяжы с рисоми соусом	37	90	100	7,46	8,29	9,21	9,21	10,48	10,48	142,00	157,77	0,41	0,45		
331/2017	соус	5	20,0	20,0												
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	15	150	180	4,64	5,36	7,79	9,34	32,91	39,49	220,00	263,40	0,00	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00		
378/2017м	чай с молоком	17	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33		
	Итого	97,85	500,0	560,0	18,25	21,54	21,10	24,05	74,27	92,57	558,80	671,17	1,81	1,85		
	Норма завтрака по СанПин		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				

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%



09.01.2024 Г.



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

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 09.01.2024 Г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	с	с
1	2		7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак																
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05		
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	30	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	0,70		
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00		
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3		
	Итого	97,85	560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38	38,15		
	Норма завтрака по СанПин		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				

Вариант 5



Согласовано:
 директор
 09.01.2024 Г.



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортонюжко Е.Ю.
 09.01.2024 Г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2														
Вариант 6															
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75	14,58	
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	35	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5	
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	3	20	20	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	180,0	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	19,35	22,47	18,66	20,43	82,03	100,54	553,35	656,45	20,55	26,38	
	Итого	97,85	660,0	750,0	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			
	Норма завтрака по СанПин		500	550											

Завтрак



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

09.01.2024 Г.

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



Согласовано:
 директор

09.01.2024 Г.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Ж	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	с	с	
1	2														
Вариант 8															
	Завтрак														
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6	8,26	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
255/2017м	печень по строгоневски	49	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64
171/2017м	орешки рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,35	11,46	39,86	47,83	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00
701/2017м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	97,85	540	610	25,33	27,66	25,12	29,43	79,36	90,63	90,63	660,48	753,59	11,93	14,59
	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	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



09.01.2024 Г.



09.01.2024 Г.
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
(Кортовожко Е.Ю.)

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	12-18 лет	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2													
Завтрак														
15/2017м	сыр порциями	18	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07
14/2017м	масло порциями	14	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
120/2017м	сух. молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	180,00	0,11	0,82
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	97,85	620,0	670,0	16,9	18,0	20,1	21,0	72,2	75,8	550,6	580,6	10,5	11,2
			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		
			Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%											



Согласовано:
директор

09.01.2024 Г.

Наименование блюд

2

Вариант 10

Утверждено
Директору ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

09.01.2024 Г.

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



№ рец. по сбор.	Цена рубль	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
		вес блюда		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

Завтрак

271/331/2017м	45	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
331/2017	5	20,0	20,0	6,87	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
203/2017м	15	150,0	180,0	5,73	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
701/2010н	5,85	30	50	2,31	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
376/2017м	10	200	200	0,07	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
338/2017м	17	100	100	0,40	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	70,30	10,30	10,30
Итого	97,85	600	650	16,32	19,00	19,49	83,42	100,49	572,30	666,60	70,30	10,30	10,30
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		5707,0	6277,0	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13
Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81
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 рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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".