



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



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

**Вариант 1**

Сборник рецептов под редакцией М.Ш. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-

Завтрак

**544. Сборник рецептов и кулинарных изделий для приприятия**

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. Скрутки И.М., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>13,03</b>	<b>14,48</b>	<b>103,02</b>	<b>597,87</b>	<b>11,5</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%\*-25% ± 5%

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5



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

**Вариант 2**

Сборник рецептов под редакцией МШ Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.

544г: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

**Завтрак**

В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи

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

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,43</b>	<b>17,05</b>	<b>75,92</b>	<b>572,70</b>	<b>3,78</b>
	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"  
 /Кортоножко Е.Ю.



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г				энерг. ценность/ккал		с
			Б	Ж	У	7-11 лет	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	

**Вариант 3**

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

**Завтрак**

544ст: Сборник рецептов 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. Скрутки И.М., Тутельман В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порцивыми	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>17,4</b>	<b>20,9</b>	<b>87,3</b>	<b>609,1</b>	<b>7,9</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ±5%	500	13,4-19,23	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 /Кортоножко Е.Ю.



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

**Вариант 4**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельмана, - 2017г

Завтрак

54г; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Г. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблица Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта

Притг, 2008.-276с. Скрутки И.М., Тугельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
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	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	13,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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



№ рец. по сбор	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г				энерг. ценность/ккал		белки/г	
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1	Нанкексованне блюдо	7-11 лет								

**Вариант 5**

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

**Завтрак**

544г: Сборник рецептов 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. Скрутки И.М., Тутельян В.А

182/2017М	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
209/2017М	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010М	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>590,0</b>	<b>16,1</b>	<b>9,6</b>	<b>96,7</b>	<b>600,5</b>	<b>11,5</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%*-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/ 7-11 лет				энерг. ценность/ккал 7-11 лет	белки/г 7-11 лет	жиры/г 7-11 лет	углеводы/г 7-11 лет
			Б	Ж	У	ккал				
1	Завтрак	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Сборник рецептов под редакцией МШ Могильного и В.А. Тутельяна, -2017г. Вариант 6

544г: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт. 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А

101/2004г	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0		
295/332/2017М	Быточки , котлеты кружные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5		
203/2017М	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00		
376/2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3		
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00		
	Итого	560	19,266	19,1	76,23	555,55	1,8		
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			



№ рел. по сбор.	2	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценность/ккал		с
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
1								

**Вариант 7**

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

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

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи

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

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	600	11,54	12,56	101,47	568,97	11,5
	Норма завтрака по СанПин 209г.- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





№ рецептур по сбору	2	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				энергет. ценность/ккал		витамины (Мг)	
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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 8**

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.

544г; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапиной.- М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

коэффициенты российских продуктов питания: Справочник.- М.; Делта

Принт, 2008.- 276с. Скруткин И.М., Тутельян В.А

**Завтрак**

282/332/2017м	оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2017м	свежля отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
701/2017м	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	<b>560</b>	<b>23,23</b>	<b>16,6</b>	<b>78,24</b>	<b>555,01</b>	<b>34,71</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



№ рец. по сбор.	№ блюда	Пищевые вещества/г					энергет. ценность ккал	содержание витаминов (мг)
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	У 7-11 лет	с 7-11 лет		
1	1	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
2	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	



**Вариант 9**

Сборник рецептов под редакцией МШ Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

**Завтрак**

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. Скрутин И.М., Тутельман В.А**

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
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	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>14,6</b>	<b>17,1</b>	<b>72,2</b>	<b>514,6</b>	<b>7,9</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	13,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г					энерг. ценность/ккал		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	Ч 7-11 лет	ккал 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 7-11 лет	
1										
2										

**Вариант 10**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г.

**Завтрак**

544с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.- М. 2004.- 640с: Таблица: Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.- М.: ДеЛи Принт, 2008.- 276с. Скуратин И.М., Тутельян В.А.

101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017г	шлов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
349/2017г	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107г	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	<b>510</b>	<b>22,75</b>	<b>11,33</b>	<b>100,74</b>	<b>606,98</b>	<b>5,43</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	5,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5300,00	167,59	143,41	819,47	5306,18	91,52
	<b>Средний суточный рацион</b>	530	<b>16,76</b>	<b>14,34</b>	<b>81,95</b>	<b>530,62</b>	<b>9,15</b>

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Скуратин И.М., Тутельян В.А.  
 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды"



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю./



№ рел. по сбор.	1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
-----------------	---	---	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

**Вариант 1**

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. Дашинной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

коэффициенты российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт,

2008.-276с. Скрутки И.М., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0с
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,7с

Норма затратка по СанПин	20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--------------------------	---------------	-----	---------	-------	------------	---------





для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2						

**Вариант 2**

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

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

70/71/2017м	овоще по сезону (помидор свежий, соленый)	100	0,6	0	3,8	14	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с иолоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого*</b>	<b>630</b>	<b>24,81</b>	<b>18,26</b>	<b>83,83</b>	<b>619,40</b>	<b>6,23</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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



№ рец. по сбор.	2	12-18 лет				12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Вариант 3									
Сборник рецептов под редакцией МШ Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544гг; 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. Скрутки И.М., Тутельян В.А									

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциами	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,5	0,3
Итого		<b>610,0</b>	<b>20,1</b>	<b>23,8</b>	<b>98,6</b>	<b>690,6</b>	<b>7,9</b>

Норма загрузка по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------



для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
1	2						

**Вариант 4**  
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.Г. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и  
количественности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт,  
2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	180	4,32	10,80	42,84	239,94	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>18,59</b>	<b>20,28</b>	<b>95,51</b>	<b>592,34</b>	<b>5,54</b>

Норма завтрака по СанПиН 206н-25% ±5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------------------------------------	-----	---------	-------	------------	---------





МКОУ «Юношеская школа №1»  
г. Дубовицкий район, с/пос. Дубовицкий  
г. Дубовицкий, ул. Мухоморова, д. 1  
29 августа 2022 год

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.



№ рецепта по сбору	Наименование блюд	12-18 лет				
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1						
2						

**Вариант 5**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г  
544г: 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.; Делфи Принт, 2008.- 276с. Скуртули И.М., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>640,0</b>	<b>17,8</b>	<b>10,5</b>	<b>107,9</b>	<b>674,3</b>	<b>11,5</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%±, 25%± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
1	2						

**Вариант 6**

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

кolorийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт,  
2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,262	104	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>21,826</b>	<b>21,19</b>	<b>92,062</b>	<b>664,85</b>	<b>1,8</b>
	Норма завтрака по СанПин	550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544-680	



Директор ИКОУ "НОВОСКОЛЬСКАЯ СПШ"  
 Д.А. Кочкина  
 29 августа 2022 год



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

для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рецеп. по сбор	Наименование блюда	12-18 лет					12-18 лет						
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			
1													
2													

**Вариант 7**

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

544г: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Давишиной.-М. 2004- 640с: Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скрутки И.М., Тутельян В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7	11,79
	Норма завтрака по СанПиН 209г.-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	344-680	





Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 Коротаев Е.Ю.  
 №91  
 СВЯДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 1183443082705 ИНН3535083785

№ рец. по сбор.	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
1	2					

**Вариант 8**

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., Тутельян В.А

282/332/2017м с луком	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2017м свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>25,16</b>	<b>19,37</b>	<b>91,62</b>	<b>641,17</b>	<b>37,37</b>
Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

№ п/п по сбору	1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
№ п/п	1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет



**Вариант 9**

Сборник рецептур под редакцией МШ Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с: 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.: ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло подсолнечное	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>77,5</b>	<b>544,6</b>	<b>7,9</b>
Норма завтрака по СанПиН 20% ± 25%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	12-18 лет			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2				

**Вариант 10**

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

101/2004Л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>26,18</b>	<b>12,93</b>	<b>101,13</b>	<b>678,06</b>	<b>6,52</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 900,00	187,81	163,33	922,99	6 039,38	100,75
	<b>Средний суточный рацион</b>	590	<b>18,78</b>	<b>16,33</b>	<b>92,30</b>	<b>603,94</b>	<b>10,08</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: ХлебПринт  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс,  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 20  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".