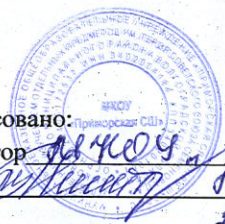


Согласовано:  директор А.А. ЧОУ "Бухенорская есс"  
П.И. Ченцова  
 24.01.2023г

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Е.Ю. Кортоножко  


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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Вариант 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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	26,00	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
396/2017м	блинчики с молоком сгущенным	20,00	70	5,08	3,78	28,29	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>600</b>	<b>15,02</b>	<b>16,19</b>	<b>107,83</b>	<b>588,21</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





Согласовано:

директор

*А.И. Коч*  
*П.И. Кожина*  
27.09.2023г



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

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

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

**Вариант 2**

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

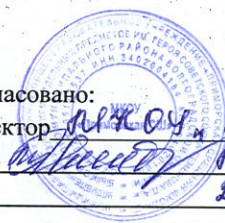
47/20017м	капуста квашеная	16	60	1,02	3,00	5,07	51,4	2,45
246/2017м	гуляш из отварного мяса птицы	34	100	20,60	3,20	3,30	124,70	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
378/2017м	чай с молоком	12	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	82,25	540	31,24	13,95	70,74	532,76	3,78
	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.А.О.У. "Приморская ссш"*  
*П.И. Чернова*  
*27.01.2023г.*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Коргоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценностаминны (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		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, - 2017-544сг; 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	икра кабачковая консервированная	16	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
51/2010м	котлеты мяскокапустные с соусом	34	100	13,4	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	15	150	8,29	8,95	37,37	262,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
382/2017м	какао с молоком	12	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	82,25	540,0	29,1	24,7	82,1	653,2	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



*И.И. Ситникова*  
27.01.2023г

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (ккал)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Вариант 4**

Сборник рецептур 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 калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	11,89	6,31	3,80	123,00	4,10
310/2017м	картофель отварной	17	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	3,16	0,44	19,32	93,52	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>10,97</b>	<b>66,78</b>	<b>444,4</b>	<b>30,14</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Согласовано:

директор

*Н.И. Чижова*  
*Н.И. Чижова*  
24.01.2023г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			тергет. ценностамины (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**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. 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	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	51	200	16,89	9,86	29,20	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	3,16	0,44	19,32	93,52	0,00
	Итого	82,25	500	22,06	10,57	88,47	567,50	5,43

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

500

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



Согласовано:   
 директор А.И. Шенникова  
 24.01.2023г.

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.  


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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		7-11 лет	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 **Завтрак**

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

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	33,00	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
209/2017м	яйцо вареное	20	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	82,25	<b>570</b>	<b>13,47</b>	<b>15,09</b>	<b>78,07</b>	<b>504,69</b>	<b>11,47</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:  
 директор  *Н.В. Серебряникова*  
 27.09.2023г.

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.  


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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Вариант 7**

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

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

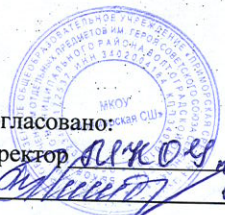
общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

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

47\20017м	капуста квашеная	16	60	1,02	3,00	5,07	51,4	2,45
290\3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	38	100	11,78	10,12	2,93	150	1,5
203\2017м	макаронны отварные с маслом	12	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	11	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
	Итого	82,25	540	21,03	19,54	69,67	539,06	4,25
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Согласовано: директор И.И. Чижова  
 24.01.2023г.



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

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

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	33,00	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	17	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
376/2017м	чай каркаде	10	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	82,25	560	21,84	14,88	75,81	524,35	33,68
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

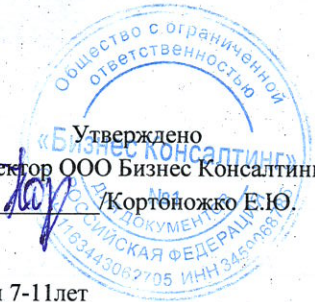




Согласовано:

директор

*В.И. Овчинников*  
*П.И. Селезнева*  
 24.01.2023г.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

*Кортоножко Е.Ю.*

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

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

**Вариан 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

182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	33	200	8,26	11,80	41,05	304,00	1,49
15/2017	сыр порциями	17	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,00
378/2017м	чай с молоком	12	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	82,25	540	14,9	16,8	81,2	538,1	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

*Л.И. Чистякова*  
24.09.2023г.



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Дортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценностаминны (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	с
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Вариант 10**

Сборник рецептур 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	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	51	200	16,89	9,86	29,20	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	11	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	3,16	0,44	19,32	93,52	0,00
	Итого	82,25	500	22,06	10,57	88,47	567,50	5,43
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	<b>Всего за 10 дней</b>		5 100,00	196,32	137,79	743,84	5 002,68	114,95
	<b>Средний суточный рацион</b>		510	19,63	13,78	74,38	500,27	11,50

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

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



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

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

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

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 обита