



Согласовано:
директор

МКОУ «Красносельская СОШ»
И.М. Присека

01.04.2023



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортовожко 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/			энергет. 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 1

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

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

образовательных учреждений. 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

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
	Итого	82,25	600	15,02	16,19	107,83	588,21	11,5

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

500

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



Согласовано:
директор ИКОУ «Красносельковская СШ»
И. М. Рыжов
09.01.2023



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 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	макаронь 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 *МБОУ Красносельская СОШ*

И.И. Громов

09.01.2023



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножка 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)		амины (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	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 3

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

101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
51/2010м	котлеты мяскопауственные 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 МКОУ «Красносимышевская СШ»
И. М. Протова
 09.01.2023г.



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 7-11 лет	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 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

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
	Итого	82,25	550	18,96	10,97	66,78	444,4	30,14
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
 директор МКОУ «Красносельское СШ»
Иван Н.М. Ротова
 08.01.2023



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 7-11 лет	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

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

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

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 МКОУ «Красноселищевская СШ»
И.М. Рыжова
 09.01.2023.



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 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. Лапиной.-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	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	570	13,47	15,09	78,07	504,69	11,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
директор ООО Красносельцевская СШ
Андрей Н. М. Рязанов
19.01.23г.



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/			энергет. ценности/таминны (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 калорийности 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	макароны 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.М. Антонов
09.01.2023



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 7-11 лет	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

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 МКОУ «Краснодарская ССМ»
И. М. Ратова
 09.01.2023г.



«Бизнес Консалтинг»
 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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности/таминаы (мг)	
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 7-11 лет
1	2							

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 калорийности 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 МКОУ «Красносельская СШ»
Лиса Н.М. Ротова
10.01.2022.



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 10

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

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

образовательных 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	
	Всего за 10 дней		5 100,00	196,32	137,79	743,84	5 002,68	114,95
	Средний суточный рацион		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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Х
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи
Сборник рецептов 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

№	Наименование	Среднее содержание	Максимальное содержание	Минимальное содержание	Среднее содержание	Максимальное содержание	Минимальное содержание
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							