

Согласовано:
директор МКОУ "Новоиколевская СШ"
Кочкина Л.А.
27.01.2023г.



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет	12-18 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. Лапиной.-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	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79

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

Согласовано:
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"
 Кочкина Л.А.
 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 и 12-18 лет

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

Вариант 2

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

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

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	32	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	560	630	23,43	24,81	17,05	18,26	75,92	83,83	572,70	619,40	3,78	6,23
	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		



Согласовано:
директор ФКЦС
"Новоникольская СШ"
Кочкина Л.А.
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 и 12-18 лет

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

Вариант 3

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

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	34	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	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	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6	7,9	7,9
	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		



Согласовано:
директор МКОУ "Новоникольская СШ"
Кочкина Л.А.
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 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		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	7-11 лет	12-18 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 .

Завтрак

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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	32	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
305/2017м	рис припущенный	15	150	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	16,78	18,59	18,2	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,09	5,54
	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		

Согласовано:
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"
 Кочкина Л.А.
 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 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
					Б		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2													

Вариант 5

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М.,

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яйцо вареное	14	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	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	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5

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



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет	12-18 лет			

Вариант 6

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

Завтрак

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

101/2004л	икра кабачковая консервированная	15	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	31	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	560	640	19,266	21,826	19,1	21,19	76,23	92,062	555,55	664,85	1,8	1,8
	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		

Согласовано:
 директор МКОУ "Новоиколевская СШ"
 /Кочкина Л.А.
 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 и 12-18 лет

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

Вариант 7

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

Завтрак

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

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	26,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	20,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	568,97	661,7	11,5	11,79
	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		



Согласовано:
 директор МКОУ "Новоникольская СПШ"
 /Кочкина Л.А
 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 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		гамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		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

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 .

Завтрак

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

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	34,00	100/20	100/20	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	6,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	560	640	23,23	25,16	16,6	19,37	78,24	91,62	555,01	641,17	34,71	37,37
	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		



Согласовано,
директор МКОУ "Новоникольская СШ"
/Кочкина Л.А
27.01.2023г.



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

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

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

Вариан 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 .

Завтрак

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

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	32	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00	0,11	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017м	масло порциями	12	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	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	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	610	660	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9

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
----------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
 директор МКОУ "Новоникольская СШ"
 /Кочкина Л.А.
 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 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		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

Вариант 10

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

Завтрак

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

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
291/2017м	плов из птицы	46	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	39,20	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	510	580	22,75	26,18	11,33	12,93	100,74	111,13	606,98	678,06	5,43	6,52
	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		5 300,00	5 900,00	167,59	187,81	143,41	163,33	819,47	932,99	5 306,18	6 039,38	91,52	100,75
	Средний суточный рацион		530	590	16,76	18,78	14,34	16,33	81,95	93,30	530,62	603,94	9,15	10,08

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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 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".