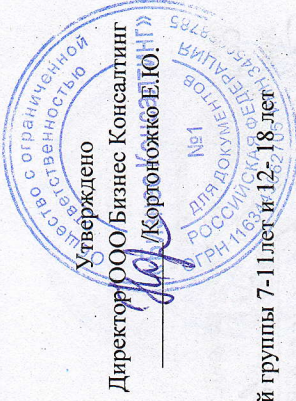




Согласовано:  
 директор МКОУ «Кавказский вестник»  
Минин М.А. Искендеров Р.В.  
 23.01.2023



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

**Вариант 1**

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

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

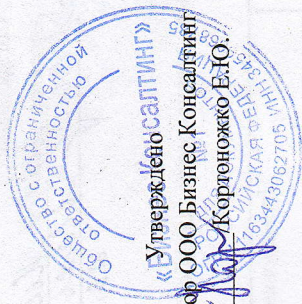
Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
396/2017м	блинчики с молоком сгущенным	70	5,08	3,78	28,29	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	39,90	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>590</b>	<b>14,19</b>	<b>16,34</b>	<b>104,02</b>	<b>557,97</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 *Ирина Ивановна...*  
*23.01.2013*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Коргоножко Е.Ю.

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

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

**Вариант 2**

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

**Завтрак**

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

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

калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де.Ли

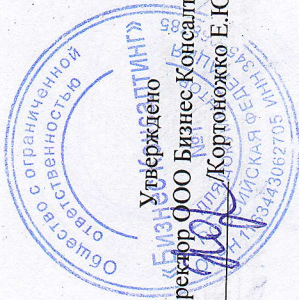
Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47/20017м	капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,07	51,4	2,45
246/2017м	Гуляш из отварного мяса птицы	100	20,60	3,20	3,30	124,70	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>31,18</b>	<b>14,34</b>	<b>72,27</b>	<b>542,42</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	



Согласовано:  
директор

*М.М. Мухоморова*  
22.01.2013



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Кортоножко*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (ккал)	
			Б	Ж	У	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

**Вариант 3**

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

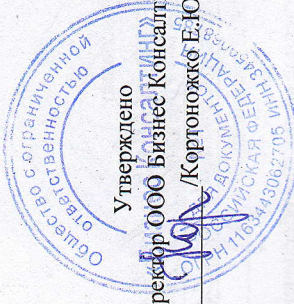
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
51/2010м	Котлеты мясокрупные с соусом	100	13,4	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,29	8,95	37,37	262,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>540,0</b>	<b>29,1</b>	<b>25,1</b>	<b>83,6</b>	<b>662,9</b>	<b>7,9</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 *М.М. Мухоморова*  
*23.01.2013*



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Кортоножко*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценност/г/	
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Вариант 4**

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

Завтрак

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

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

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	11,89	6,31	3,80	123,00	4,10
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
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>560</b>	<b>18,88</b>	<b>11,49</b>	<b>68,82</b>	<b>457,28</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 *Ирина Александровна...*  
*23.01.2013*



Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Ирина Александровна...*  
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 5

Завтрак

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

количественности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

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

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	шлов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	500	21,98	11,09	90,51	580,38	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 *Ирина Михайловна*  
*Мельникова И.В.*  
 23.01.2023



Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Кортоножко Е.Ю.*  
 23.01.2023

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

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

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

количественности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

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

47/20017м	капуста квашеная	60	1,02	3,00	5,07	51,4	2,45
290\3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	1,5
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	20,97	19,93	71,2	548,72	4,25
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

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

**Вариант 8**

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г **Завтрак**

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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
282/332/2017м	котлеты печеночные с 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
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,78</b>	<b>15,27</b>	<b>77,34</b>	<b>534,01</b>	<b>33,68</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 *Ирина Киселова*  
*Ирина Киселова*  
 23.01.2013



«Бизнес-Утверждено»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Е.Ю. Кортоножко*  
 23.01.2013

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

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

**Вариан 9**

**Завтрак**

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

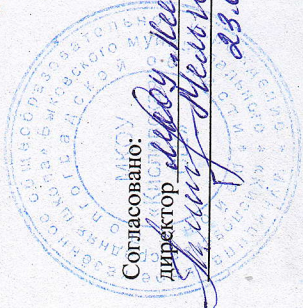
В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

количественности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

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

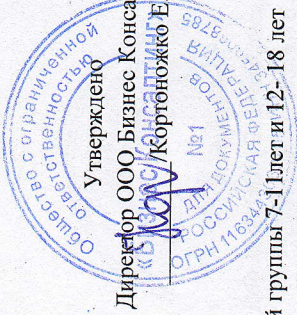
182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	8,26	11,80	41,05	304,00	1,49
15/2017	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>14,8</b>	<b>17,2</b>	<b>82,8</b>	<b>547,8</b>	<b>7,9</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 *Ирина Викторовна Селиванова*  
*Ирина Викторовна Селиванова*  
 22.01.2013



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Ирина Викторовна Селиванова*  
 Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценностямины (мг)		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

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

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

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

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	29,20	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,98</b>	<b>11,09</b>	<b>90,51</b>	<b>580,38</b>	<b>5,43</b>
	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>	5140,00	194,95	141,45	753,80	5059,38	114,95
	<b>Средний суточный рацион</b>	514	<b>19,49</b>	<b>14,15</b>	<b>75,38</b>	<b>505,94</b>	<b>11,50</b>

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. Лапшиной. - М.: Х

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