



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 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. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

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

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46	1,46
396/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	70	70	5,08	5,08	3,78	3,78	28,29	28,29	115,62	115,62	0,03	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	0,3
	Итого	600,00	660	15,02	17,59	16,19	19,21	107,83	122,65	588,21	685,46	11,5	11,79	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			
2 завтрак														
386	кисломолочный продукт	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

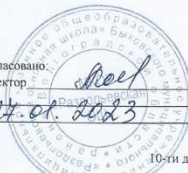
Вариант 2
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с;
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

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

47/20017м	капуста квашеная	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9	
246/2017м	Гуляш из отварного мяса иттины	100	100	20,60	20,60	3,20	3,20	3,30	3,30	124,70	124,70	0,00	0,00	
203/2017м	макаронь отварные с маслом	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	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00	
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	
	Итого	540	620	31,24	33,86	13,95	17,28	70,74	85,35	532,76	631,52	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			
2 завтрак														
338	фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00	

Согласовано:
директор

Handwritten signature
24.01.2023



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Вариант 3

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

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Котлеты мясокрупные с соусом	100	100	13,4	13,40	10,90	10,90	6,50	6,50	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	540,0	620,0	29,1	32,2	24,7	27,2	82,1	98,5	653,2	770,7	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		

2 завтрак

п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00

Согласовано:
директор

Handwritten signature
24.01.2023



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с;
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник.-М.: ДеЛин Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10	4,10
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	550	630	18,96	20,91	10,97	13,61	66,78	79,65	444,4	527,34	30,14	37,15
	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		

2 завтрак

п.т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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 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 колорийности российских продуктов питания:

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	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	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	Итого	500,0	580,0	22,1	26,3	10,6	12,3	88,5	103,5	567,5	662,0	5,4	6,5
	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		

2 завтрак

п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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 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. Лапшиной.-М. 2004- 640с;
Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
209/2017м	ябло вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	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	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	570	630	13,47	15,64	15,09	18,28	78,07	92,53	504,69	594,2	11,47	11,76
	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		

2 завтрак

п.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00

Согласовано:
директор

24.01.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



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

Вариант 7

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

Завтрак

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

47/20017м	кашута кашаная	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
290/3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150	1,5	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
	Итого	540	620	21,03	23,65	19,54	22,87	69,67	84,28	539,06	637,82	4,25	6,7
	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		

2 завтрак

п.т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00

Согласовано:
директор

24.01.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



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

Вариант 8

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

Завтрак

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	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	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	560	640	21,84	23,79	14,88	17,52	75,81	88,68	524,35	607,29	33,68	40,69
	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		

2 завтрак

п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00

Согласовано:
директор

24.01.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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

Вариан 9

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

Завтрак

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

182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68	1,49	1,86
15/2017	сыр поршиями	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	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	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	540	600	14,9	17,7	16,8	19,0	81,2	96,3	538,1	638,2	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		
2 завтрак													
386	кисломолочный продукт	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12

Согласовано:
директор

24.01.2023



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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

Вариант 10

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

Завтрак

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

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	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	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	Итого	500	580	22,06	26,28	10,57	12,28	88,47	103,47	567,50	661,96	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		
2 завтрак													
П.Т.	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00
Всего за 10 дней		7 164,00	7 904,00	259,21	287,46	234,72	260,98	1 090,63	1 133,03	7 176,02	8 132,64	114,95	136,63
Средний суточный рацион		716,4	790,4	25,92	28,75	23,47	26,10	109,06	113,30	717,60	813,26	11,50	13,66
	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. Скурутин И.М., Тутельяна В.А.

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