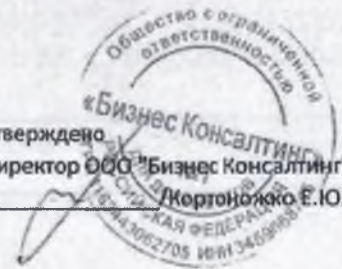


Согласовано:  
директор



*Анохина Е.И.*

Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



*Куртоножко Е.Ю.*

### Перспективное

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет

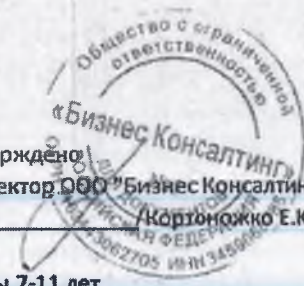
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. -  
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".

Согласовано:  
директор



*А. Аманжол*

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоможко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	35
2/2017м	бутерброд с повидлом (35/5/20)	60	2,61	4,22	27,83	159,74	25
54-2гн/2022н	какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	17
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,59</b>	<b>18,26</b>	<b>93,46</b>	<b>611,14</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

*Александр ЕМ*



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

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

**Неделя 1/ день 2**

**Завтрак**

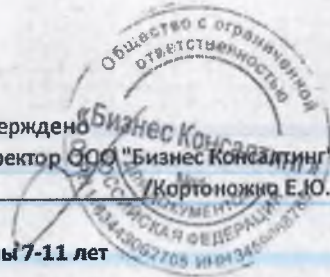
47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
54-14р/2022							
54-3сс/2022н	котлета рыбная любительская с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	42
128/2017М	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,39</b>	<b>17,40</b>	<b>66,06</b>	<b>500,14</b>	<b>105,32</b>

Согласовано:  
директор



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

Утверждено  
Директор



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Неделя 1/ день 3

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец )	60	0,67	0,12	2,16	13,2	25
294/2022/ 331/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом 100/20	120	10,18	11,33	7,07	147,85	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,92</b>	<b>16,65</b>	<b>67,10</b>	<b>471,51</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор

*С.И. Сидорова*

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
<b>Неделя 1/ день 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
54-16к/2022н	каша молочная "Дружба"	200	7,84	9,22	39,51	272,00	40
3/2017м	бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,69	8,38	19,38	180,27	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,50</b>	<b>18,30</b>	<b>93,56</b>	<b>611,79</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

*Г. М. Мерзеева*



Утверждено:  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг» \_\_\_\_\_

*Ирина Юрьевна*

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Неделя 1/ день 5**

**Завтрак**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	25
458/2002г	гречка по купечески с мясом	200	13,20	17,80	30,00	333,00	62
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
342/2017м	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,15</b>	<b>22,06</b>	<b>86,99</b>	<b>620,18</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор

*А. А. Ахметов*



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

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Неделя 2/ день 6**

**Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,25	10,26	30,50	233,34	40
П.Т	сдобное изделие сладкое	45	7,20	8,90	15,80	171,80	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	25
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	3,32
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18,3</b>	<b>20,0</b>	<b>86,0</b>	<b>589,2</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор

*Аметьева Е.И.*



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Мортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя 2/ день 7

**Завтрак**

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор )	60	0,66	0,12	2,16	13,2	22
297/2017м	фрикадельки классические с маслом сливочным 90/5	95	12,85	14,97	7,23	214,80	45
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,2	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>535</b>	<b>21,78</b>	<b>20,29</b>	<b>76,48</b>	<b>576,14</b>	<b>105,32</b>

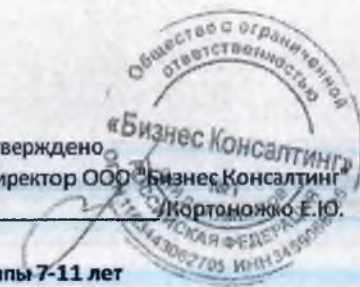


Согласовано:  
директор



*МКОУ "Зиминская школа"*  
*Александров Е.А.*

Утверждено  
Директор ООО



«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Неделя 2/ день 8

**Завтрак**

70/71/2017м	овоци по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	25
54-3м/2022н	голубцы ленивые <i>ИЗМ</i>	100	9,93	12,66	5,76	176,70	45
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,30	6,30	36,00	233,70	20
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,86</b>	<b>20,22</b>	<b>80,06</b>	<b>592,92</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор

*Ю. А. Ананьев Е.С.*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортошжко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя 2/ день 9

Завтрак

131/2017м	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
294/2022/ 331/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом 100/20	120	10,18	11,33	20,07	222,97	45
145/2017м	картофель тушеный с луком	150	3,70	4,40	14,60	113,50	20
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	12
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	3,32
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,8</b>	<b>16,21</b>	<b>67,46</b>	<b>487,51</b>	<b>105,32</b>



Согласовано:  
директор

МКОУ  
ЗИМНЯЯ  
СОЛОНКА

*Кортоножко Е.Ю.*



«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубли
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

Неделя 2/ день 10

**Завтрак**

67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	25
282/2017м	оладьи из печени с морковью с маслом сливочным	105	12,83	12,97	10,27	209,13	45
203/2017м	макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	3,32
54-Згн/2022н	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	12
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23,26</b>	<b>21,07</b>	<b>82,42</b>	<b>611,95</b>	<b>105,32</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5 615,00</b>	<b>195,56</b>	<b>190,42</b>	<b>799,59</b>	<b>5 672,46</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>561,5</b>	<b>19,56</b>	<b>19,04</b>	<b>79,96</b>	<b>567,25</b>	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.