

Согласовано: Директор ООО «Бизнес Корпорейшн»
 директор Кортоножко Е. Ю.
 18.01.2018

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

0Б3

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Корпорейшн»
 Кортоножко Е. Ю.

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

исследования / день 1

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. Даниловой.-М. 2004.- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88	1,17	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	70	3,83	3,83	4,56	4,56	18,11	18,11	128,80	128,80	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
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
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	12,6	12,6	108,1	108,1	0,3	0,3
	Итого	600	660	18,38	21,09	17,79	19,88	83,7	95,71	570,78	648,3	11,5	11,5

Норма завтрака по СанПин 20%±25% ±5%

386	кисломолочный продукт	180		5,22		4,50		7,20		90,00		0,12	
		180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12

2 завтрак

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

083

Согласовано:
директор *В.Т. Тупельяна*



«Бизнес Консалтинг»
Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
В.Т. Тупельяна
Коргоножко Е.Ю.



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

неделя 1 / день 2

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльковой и В.А. Тупельяна, - 2017-544стр;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Тупельяна.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: Делта Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тупельяна В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	2,45	4,9
77/3/2022н	котлеты "По-домашнему" из п/ф высокой степени готовности	100	100	11,06	11,06	12,40	12,04	9,20	9,20	192,64	192,64	0,10	0,10
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203/2017м	макарона отварные с маслом	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16	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
376/2017м	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	1,33	1,33
	Итого	560	640	19,72	21,91	18,70	19,47	73,91	83,98	541,60	608,34	4,14	6,59
	Норма завтрак 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 Александр Суслов
 СИП



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

083

Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кордюковско Е.Ю.

№ рсц. по сбор.	Наименование блока	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		таминны (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	

неделя 1 / день 3

Сборник рецептов под редакцией МШ Мотыльнова и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной 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. Скуртупин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	250	8,20	10,25	7,26	9,07	30,14	37,67	218,70	273,31	1,17	1,17
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
14/2017м	масло подсолнечное	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
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	4,07	4,07	4,6	4,6	12,6	12,6	108,1	108,1	0,3	0,3
	Итого	540,0	600,0	15,8	18,7	19,8	21,8	67,2	79,5	509,9	587,9	7,9	7,9

п.т	примечание	500		550		2 завтрак		470-587,5		544-680			
		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				
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
		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) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

083



№ реп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Тяжести (кг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1 / день 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МШ Мотыльнико 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:

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
77/6/2022н	котлеты "Мясосапоустные" из п/ф высокой степени готовности	100	100	7,3	7,30	6,10	6,10	8,10	8,10	116,50	116,50	0,42	0,42
171\2017м	каша распячатая 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
377\2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	1,33	1,33
	Итого	540,0	620,0	19,1	22,2	16,4	18,9	81,3	97,7	573,5	691,0	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	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 Ольга Викторовна Киселевич

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

083



Директор ООО Беларусь Консалтинг
Корножко Е.Ю.

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал		Тяжести (кг)	
		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													
		неделя 2/ день 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. Лапиной.-М. 2004- 640с:											
		Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:											
		Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртун И.М., Тутельман В.А											

п.т	п/ф	2 завтрак		3 завтрак		4 завтрак		5 завтрак		6 завтрак		7 завтрак		8 завтрак	
		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	7-11 лет	12-18 лет
47/2017м	капустя крашенная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93	2,45	4,9		
71/2/2022н	котлеты куриные из п/ф высокой степени готовности	100	100	9,4	9,4	10,2	10,2	7,07	7,07	157,68	157,68	1,5	1,5		
332/2017м	соус сметанный с луком	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5	0,25	0,25		
203/2017м	макароня отварные с маслом	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16	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		
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	560	640	18,58	21,13	18,62	21,01	80,84	98,83	564,48	668,79	4,5	6,95		
	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	п/ф	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	7-11 лет	12-18 лет
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 С.А. Куришев



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

083



№ ред. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		гаминны (кг)	
		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												

неделя 2 / день 7

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Давшиной.-М. 2004- 640с;
 при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Давшиной.-М. 2004- 640с;
 Таблицы Химического состава и калорийности 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	200	250	6,30	7,87	7,97	9,96	18,88	23,60	172,45	215,56	1,17	1,17
		70	70	2,83	2,83	4,56	4,56	18,11	18,11	124,80	124,80	0,03	0,03
399/2017м	блинчики с повидлом	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	12,6	12,6	108,1	108,1	0,3	0,3
382/2017м	какао с молоком	600	660	15,97	18,33	17,86	19,96	73,88	83,43	522,49	588,98	11,5	11,5
	Итого												
	Итого	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		
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%												
				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 Скуратин И.М.

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

«Бизнес Кооператив»
 директор ООО «Бизнес Кооператив»
 Кутерьжжено
 Дина Дюкман
 Федерация «Бизнес Кооператив»
 Коргоножко Е.Ю.
 ИНН 1163344069/105

№ рец. по сбор.	Наименование блока	вес блока		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал		Гаминны (мг)	
		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

недели 2 / день 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. Лавиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: ДеЛин Принтг. 2008.-276с. Скуратин И.М., Тутельян В.А

52/2017м	свежля отварная с растительным маслом	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8	6,65	6,65
77/4/2022н	котлеты "Печеночные" из п/ф высокой степени готовности	90	100	12,39	12,39	10,22	10,22	12,60	12,60	191,94	191,94	7,64	7,64
332/2017м	соус сметанный с луком	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5	0,25	0,25
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
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	1,33	1,33
	Итого	550	640	19,1	21,08	17,75	18,58	74,83	85,23	509,46	592,4	37,62	41,97
	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 А.М. Кузнецов



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Кортоко

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

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Жиры (мг)	
		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												

неделя 2 / день 9

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с;

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртгин И.М., Тутельян В.А

120/2017м	СУП молочный с макаронными изделиями	250	300	5,87	7,04	4,75	5,70	17,95	21,54	138,03	165,64	0,11	0,11
		14/2017м	макло порциами	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
П.Т	печенье топленое молоко	30	30	5,5	5,5	6	6	15,8	15,8	139,2	139,2	0,04	0,04
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
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
	Итого	520	580	15,2	17,2	18,4	19,5	80,4	88,8	546,2	597,2	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		
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 *А.А. Кузнецова*



Утверждено
 директор ООО Бизнес-Бюджетинг
Е.Ю. Кордюковская
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Бизнес-Бюджетинг»
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ИНН 1163443062/0033459068

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

083

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Таминны (мг)	
		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													
неделя 2 / день 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. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с;													
Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:													
Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяна В.А													

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	60	100	1,02	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93	2,45	4,9
77/5/2022м	терфели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	100	100	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	168,90	168,90	4,50	4,50
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16	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	18,92	21,47	20,55	22,94	74,86	92,85	560,20	664,51	7,25	9,70
	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	5250,00	5920,00	165,91	188,30	164,81	181,51	724,25	845,98	5018,73	5818,01	100,24	111,94
	Средний суточный рацион	525	592	16,59	18,83	16,48	18,15	72,43	84,60	501,87	581,80	10,02	11,19



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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продужино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Суряхин 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".

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт питания и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г.- 275с