

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



Перспективное



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

**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  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скүрихин  
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

Согласовано:  
Директор



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

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

№ реч. по сб.р.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена рубль
			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 Понедельник  
Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром	200	7,55	9,74	28,67	232,54	35
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком стученным	70	4,80	4,78	14,26	119,26	25
54-21гн/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>600</b>	<b>19,78</b>	<b>18,82</b>	<b>79,89</b>	<b>570,66</b>	<b>105,32</b>
	Норма завтрака по СанГиги 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:

Директор

**М.А.С.М.Д.Л.О.В.**



«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено

Директор ООО

«Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.

**10-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

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

**Неделя 1/ День 2 Вторник**

**Завтрак**

47/2017 м	капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	52,5	25
77/1/2022							
54-Зсс/2022н	котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20	120	12,3	8,9	6,9	156,9	42
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3,03	5,94	20,98	157,50	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>19,22</b>	<b>18,14</b>	<b>67,24</b>	<b>518,24</b>	<b>105,32</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



Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

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

№ п/п, по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал	Цена руб/ли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ день 3 Среда

Завтрак

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (огурец)	60	0,67	0,12	2,16	13,2	25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	45
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	20
54-Эгн/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</b>	<b>560</b>	<b>18,92</b>	<b>16,65</b>	<b>70,10</b>	<b>506,63</b>	<b>105,32</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 \_\_\_\_\_



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб/бли
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Неделя 1/ День 4 Четверг

Завтрак

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>
	Норма завтрака по СанПиН	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:  
 директор \_\_\_\_\_



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

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес Блюда	Пищевые вещества/г/				энергет. ценность ккал	цена рубли
			Б	Ж	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 Пятница**

**Завтрак**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	25
458/2002г	гречка по купечески с маслом	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>
	Норма завтрака по СанГин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:  
Директор



10-ти Дневное меню для обеспечения Авухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				энергет. ценность ккал 7-11 лет	Цена рубли
			Б	Ж	У			
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Неделя 2/ день 6 Понедельник

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/2022м	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>
	Норма завтрака по СанГиги 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

«Бизнес Конс» Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Коргоножко Е.Ю.

**10-ти Дневное Меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

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

**Неделя 2/ День 7 Вторник**

**Завтрак**

70/71/2017м	овощи в нарезке по сезону (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	22
77-3/2022-							
331/2017м	котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20	120	8,32	13,15	7,17	180,62	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>560</b>	<b>17,25</b>	<b>18,47</b>	<b>76,42</b>	<b>541,96</b>	<b>105,32</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



/Коргоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				энергет. ценность ккал	цена руб/ли
			Б	Ж	У	7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Неделя 2/ День 8 Среда

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	25
77-6/2022	котлеты мясосокапленные из п./ф.	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-Эпч/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>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:  
Директор



10-ти Дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



«Бизнес Консалтинг»  
утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Коргоножко Е.Ю.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал 7-11 лет	цена руб/бли
			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 9 Четверг

Завтрак

131/2017м	свощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	25
77-2/2022/ 332/2017м	биточки , котлеты куринные из п.ф с соусом 100/20	120	10,18	11,33	10,07	182,97	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</b>		<b>560</b>	<b>17,8</b>	<b>16,21</b>	<b>57,46</b>	<b>447,51</b>	<b>105,32</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



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

«Бизнес Консалтинг»  
 Утверждено



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

№ реч. 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	7-11 лет		

Неделя 2/ День 10 Пятница

Завтрак

67/2017	винегрет овощной	60	0,78	2,70	4,62	45,60	25
77-4/2022	котлеты печеночные из п./ф.с маслом	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
54-3гн/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>
	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>	<b>5 650,00</b>	<b>193,05</b>	<b>189,90</b>	<b>780,14</b>	<b>5 611,02</b>	
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>565</b>	<b>19,31</b>	<b>18,99</b>	<b>78,01</b>	<b>561,10</b>	

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5