

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
Коргоножко Е.Ю.



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

| № рещ. по сбор. | Наименование блюд | вес блюд |           | Пищевые вещества/г |   |   |          |           |          | Энергет. ценность |          | Темпны (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   | 7-11 лет |

Вариант 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. Лапшиной -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник - М.: ДеЛи принт, 2008 - 276с. Скуринкин И.М., Тутельян В.А.

Завтрак

продуктов питания: Справочник - М.; ДеЛи Принт, 2008 - 276с. Скуринкин И.М., Тутельян В.А.

|           |  |       |         |         |            |         |            |        |          |            |           |         |       |       |
|-----------|--|-------|---------|---------|------------|---------|------------|--------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|
| 101/2004д | овощи консервированные (зеленый горошек) | 13    | 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                            | 45    | 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                    | 15    | 200     | 200     | 0,66       | 0,66    | 0,09       | 0,09   | 32,03    | 32,03      | 132,8     | 132,8   | 0,3   | 0,3   |
| 701/2017м | хлеб пшеничный                           | 4,09  | 40      | 40      | 3,08       | 3,08    | 0,96       | 0,96   | 21,36    | 21,36      | 106,40    | 106,40  | 0,00  | 0,00  |
|           | Итого                                    | 77,09 | 500     | 570     | 21,98      | 25,41   | 11,09      | 12,69  | 90,51    | 100,68     | 580,38    | 651,46  | 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 |       |       |
|           | <b>Всего за 10 дней</b>                  |       | 5180,00 | 5770,00 | 182,16     | 201,36  | 145,93     | 164,11 | 762,92   | 876,25     | 5106,18   | 5822,25 | 90,32 | 99,55 |
|           | <b>Средний суточный рацион</b>           |       | 518     | 577     | 18,22      | 20,14   | 14,59      | 16,41  | 76,29    | 87,63      | 510,62    | 582,23  | 9,03  | 9,96  |

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. Скуринкин 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 \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
\_\_\_\_\_ /Кортоножко Е.Ю.



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 блока |           | Пищевые вещества/г |   |          |           | Энергет. ценность ккал |           | тамины (мг) |           |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|--------------------|---|----------|-----------|------------------------|-----------|-------------|-----------|
|                 |                   | 7-11 лет  | 12-18 лет | Ж                  |   | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет               | 12-18 лет | 7-11 лет    | 12-18 лет |
|                 |                   |           |           | Б                  | У |          |           |                        |           |             |           |
| 1               | 2                 |           |           |                    |   |          |           |                        |           |             |           |

**Вариан 9**

**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**

**Завтрак**

**продуктов питания: Справочник,-М.; Де.Ли Ирринг, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А**

|           |  |              |            |            |             |             |             |             |             |              |              |            |            |
|-----------|--|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 188/2017м | запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным | 43           | 170        | 200        | 9,79        | 11,51       | 7,56        | 8,89        | 65,88       | 334,33       | 393,33       | 0,42       | 0,48       |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                            | 15           | 100        | 100        | 0,40        | 0,40        | 0,40        | 0,40        | 9,80        | 47,00        | 47,00        | 10,00      | 10,00      |
| 701/2017м | хлеб пшеничный                                   | 4,09         | 30         | 40         | 2,31        | 3,08        | 0,72        | 0,96        | 16,02       | 79,80        | 106,40       | 0,00       | 0,00       |
| 378/2017м | чай с молоком                                    | 15           | 200        | 200        | 1,52        | 1,52        | 1,35        | 1,35        | 15,9        | 81           | 81           | 1,33       | 1,33       |
|           | <b>Итого</b>                                     | <b>77,09</b> | <b>500</b> | <b>540</b> | <b>14,0</b> | <b>16,5</b> | <b>10,0</b> | <b>11,6</b> | <b>97,7</b> | <b>542,1</b> | <b>627,7</b> | <b>7,9</b> | <b>7,9</b> |

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 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Согласовано:  
 директор \_\_\_\_\_

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

| № рещ. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда |           | Б        |           | Ж        |           | У        |           | Энергет. ценность |           | таминаы (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 | с            | 12-18 лет |

Вариант 8  
 Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептур и кулинарных изделий для пресеприятий 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. Скрутки И.М. Тугельяна В.А

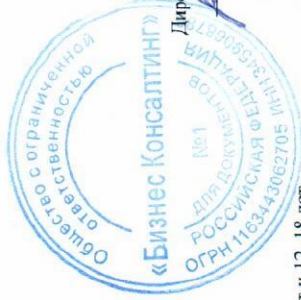
| № рещ. по сбор. | Наименование блюда                                     | вес блюда |           | Б        |            | Ж        |            | У        |           | Энергет. ценность |           | таминаы (мг) |           |       |
|-----------------|--|-----------|-----------|----------|------------|----------|------------|----------|-----------|-------------------|-----------|--------------|-----------|-------|
|                 |  | 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 | с            | 12-18 лет |       |
| 282/332/2017м   | оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком | 30,00     | 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                                     | 18        | 150       | 180      | 3          | 3,6      | 0,6        | 0,72     | 23,7      | 28,44             | 112,2     | 134,64       | 21,75     | 21,75 |
| 52/2017м        | свекла отварная с растительным маслом                  | 10        | 60        | 100      | 0,84       | 1,4      | 3,6        | 6,01     | 4,96      | 8,26              | 55,68     | 92,8         | 3,99      | 6,65  |
| 701/2017м       | хлеб пшеничный   | 4,09      | 30        | 40       | 2,31       | 3,08     | 0,72       | 0,96     | 16,02     | 21,36             | 79,80     | 106,40       | 0,00      | 0,00  |
| 376/2017м       | чай каркаде  | 15        | 200       | 200      | 0,07       | 0,07     | 0,02       | 0,02     | 15        | 15                | 60        | 60           | 0,3       | 0,3   |
|                 | Итого  | 77,09     | 560       | 640      | 21,78      | 23,71    | 15,27      | 18,04    | 77,34     | 90,72             | 534,01    | 620,17       | 33,68     | 36,34 |
|                 | Норма завтракка 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      |           |       |



Утверждено  
 директор ООО Бизнес Консалтинг  
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           | Энергет. ценность ккал |           | 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 |
| 1               | 2                  |           |           |                     |           |          |           |                        |           |              |           |

**Вариант 7**

**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**

**Завтрак**

**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**

|               |  |              |            |            |               |               |             |              |              |              |               |               |               |            |            |
|---------------|--|--------------|------------|------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|
| 101/2004л     | икра кабачковая консервированная                     | 12           | 60         | 100        | 0,976         | 1,626         | 0,96        | 1,6          | 1,6          | 6,16         | 10,262        | 62,4          | 104           | 0          | 0          |
| 295/332/2017М | Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 34           | 100/20     | 100/20     | 10,18         | 10,18         | 11,33       | 11,33        | 11,33        | 7,07         | 7,07          | 147,85        | 147,85        | 1,5        | 1,5        |
| 203/2017М     | макаронны отварные с маслом                          | 13           | 150        | 180        | 5,73          | 6,87          | 6,07        | 7,28         | 7,28         | 31,98        | 38,37         | 205,50        | 246,60        | 0,00       | 0,00       |
| 377/2017М     | чай с сахаром и лимоном                              | 14           | 200        | 200        | 0,13          | 0,13          | 0,02        | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2          | 62            | 62            | 0,3        | 0,3        |
| 701/2010м     | хлеб пшеничный                                       | 4,09         | 30         | 40         | 2,31          | 3,08          | 0,72        | 0,96         | 0,96         | 16,02        | 21,36         | 79,80         | 106,40        | 0,00       | 0,00       |
|               | <b>Итого</b>   | <b>77,09</b> | <b>560</b> | <b>640</b> | <b>19,326</b> | <b>21,886</b> | <b>19,1</b> | <b>21,19</b> | <b>21,19</b> | <b>76,43</b> | <b>92,262</b> | <b>557,55</b> | <b>666,85</b> | <b>1,8</b> | <b>1,8</b> |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%               |              | 500        | 550        | 15,4-19,25    | 18-22,5       | 15,8-19,75  | 18-23        | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75    | 470-587,5     | 544-680       |            |            |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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 | Б        |           | Ж        |           | У        |           | Энергет. ценность ккал | 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 |

Вариант 6

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

Завтрак

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. Скургун И.М., Тутельян В.А

|           |   |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |       |       |
|-----------|---|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|
| 181/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 32,00 | 200 | 250 | 5,55       | 6,93    | 9,74       | 12,82 | 38,50    | 48,13      | 264,55    | 330,68  | 1,17  | 1,46  |
| 209/2017м | яйцо вареное                                    | 16    | 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                                  | 4,09  | 30  | 40  | 2,31       | 3,08    | 0,72       | 0,96  | 16,02    | 21,36      | 79,80     | 106,40  | 0,00  | 0,00  |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                           | 15    | 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                                   | 10    | 200 | 200 | 0,07       | 0,07    | 0,02       | 0,02  | 15       | 15         | 60        | 60      | 0,3   | 0,3   |
|           | Итого   | 77,09 | 570 | 630 | 13,41      | 15,56   | 15,48      | 18,8  | 79,6     | 94,57      | 514,35    | 607,08  | 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 |       |       |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
\_\_\_\_\_ /Кортоножко Е.Ю.



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 |           | Пищевые вещества/г/ |   |   |      | Энергет. ценность |           | тамины (мг) |           |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|---------------------|---|---|------|-------------------|-----------|-------------|-----------|
|                 |                   | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | ккал | 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.Г. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

|           |                          |              |              |             |             |             |             |             |             |              |              |             |             |
|-----------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 391/2017м | пельмени со сметаной     | 200          | 200          | 21,10       | 12,45       | 21,10       | 12,45       | 36,05       | 36,05       | 341,00       | 341,00       | 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       |
| 701/2010м | хлеб пшеничный           | 30           | 50           | 2,31        | 0,72        | 3,85        | 0,72        | 16,02       | 26,70       | 79,80        | 133,00       | 0,00        | 0,00        |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном  | 200          | 200          | 0,13        | 0,02        | 0,13        | 0,02        | 15,2        | 15,2        | 62           | 62           | 0,3         | 0,3         |
|           | <b>Итого</b>             | <b>530,0</b> | <b>550,0</b> | <b>23,9</b> | <b>13,6</b> | <b>25,5</b> | <b>14,1</b> | <b>77,1</b> | <b>87,8</b> | <b>529,8</b> | <b>583,0</b> | <b>10,3</b> | <b>10,3</b> |
|           | Норма завтрака по СанПин | 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%± 5%

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
А.Ю. 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 |           | Б        |           | Ж        |           | У        |           | Энергет. ценность |           | тамина (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                 |           |           |          |           |          |           |          |           |                   |           |             |           |

**Вариант 4**

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г. 544с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для приоритетной общественного питания при общобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с: Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурuttiн И.М., Тутельян В.А

**Завтрак**

| 70/71/2017м | Овоши по сезону (огурец свежий; соленый) | 15    | 60  | 100 | 0,48       | 0,8     | 0,06       | 0,1   | 1,14     | 1,9        | 7,2       | 12      | 2,45 | 4,9  |
|-------------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
|             |  |       |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |      |      |
| 305/2017м   | рис припущенный                          | 16    | 150 | 180 | 3,60       | 4,32    | 9,00       | 10,80 | 35,70    | 42,84      | 199,95    | 239,94  | 0,00 | 0,00 |
| 701/2010м   | хлеб пшеничный                           | 4,09  | 30  | 40  | 2,31       | 3,08    | 0,72       | 0,96  | 16,02    | 21,36      | 79,80     | 106,40  | 0,00 | 0,00 |
| 376/2017м   | чай с сахаром                            | 10    | 200 | 200 | 0,07       | 0,07    | 0,02       | 0,02  | 15       | 15         | 60        | 60      | 0,3  | 0,3  |
|             | Итого                                    | 77,09 | 560 | 640 | 16,78      | 18,59   | 18,2       | 20,28 | 82,27    | 95,51      | 520,95    | 592,34  | 3,09 | 5,54 |
|             | 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 |      |      |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   |      | Энергет. ценность |          | таминаы (мг) |          |           |  |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|---------------------|---|---|------|-------------------|----------|--------------|----------|-----------|--|
|                 |                   | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Ж | У | ккал | с                 | 7-11 лет | 12-18 лет    | 7-11 лет | 12-18 лет |  |
| 1               | 2                 |           |           |                     |   |   |      |                   |          |              |          |           |  |

**Вариант 3**

**Завтрак**

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

|           |                                  |              |              |              |             |             |             |             |             |             |              |              |            |            |
|-----------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 101/2004л | икра кабачковая консервированная | 12           | 60           | 100          | 0,976       | 1,626       | 0,96        | 1,6         | 6,16        | 10,262      | 62,4         | 104          | 0          | 0          |
| 51/2010м  | Голубцы ленивые с соусом         | 30           | 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 пшеничная рассыпчатая       | 15           | 150          | 180          | 6,20        | 7,40        | 4,20        | 5,04        | 38,60       | 46,32       | 217,20       | 260,64       | 0,00       | 0,00       |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                   | 4,09         | 30           | 30           | 2,31        | 2,31        | 0,72        | 0,72        | 16,02       | 16,02       | 79,80        | 79,80        | 0,00       | 0,00       |
| 382/2017м | какао с молоком                  | 16           | 200          | 200          | 4,08        | 4,08        | 3,54        | 3,54        | 17,58       | 17,58       | 118,6        | 118,6        | 0,3        | 0,3        |
|           | <b>Итого</b>                     | <b>77,09</b> | <b>540,0</b> | <b>610,0</b> | <b>27,0</b> | <b>28,8</b> | <b>20,3</b> | <b>21,8</b> | <b>84,9</b> | <b>96,7</b> | <b>617,6</b> | <b>702,6</b> | <b>7,9</b> | <b>7,9</b> |

|  |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 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 |
|--|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
/Корпоножко Е.Ю.

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

| № рсц 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 |

**Вариант 2**

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

**Завтрак**

**кулинарных изделий для предпривитий общественного питания при общеобразовательных школах. Под**

**редакцией В.Т. Даниловой.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских**

**продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутки И.М., Тутельян В.А**

|              |   |              |            |            |              |              |              |              |              |              |               |               |             |             |
|--------------|---|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| 70/71/2017м  | овощи по сезону (помидор свежий, соленый) | 15           | 60         | 100        | 0,36         | 0,6          | 0            | 0            | 2,28         | 3,8          | 8,4           | 14            | 2,45        | 4,9         |
| 271/31/2017м | котлеты домашние с соусом                 | 30           | 100/20     | 100/20     | 13,51        | 13,51        | 8,91         | 8,91         | 9,74         | 9,74         | 198,00        | 198,00        | 0,00        | 0,00        |
| 203/2017м    | макаронны отварные с маслом               | 13           | 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                            | 4,09         | 30         | 30         | 2,31         | 2,31         | 0,72         | 0,72         | 16,02        | 16,02        | 79,80         | 79,80         | 0,00        | 0,00        |
| 378/2017м    | чай с молоком                             | 15           | 200        | 200        | 1,52         | 1,52         | 1,35         | 1,35         | 15,9         | 15,9         | 81            | 81            | 1,33        | 1,33        |
|              | <b>Итого</b>                              | <b>77,09</b> | <b>560</b> | <b>630</b> | <b>23,43</b> | <b>24,81</b> | <b>17,05</b> | <b>18,26</b> | <b>75,92</b> | <b>83,83</b> | <b>572,70</b> | <b>619,40</b> | <b>3,78</b> | <b>6,23</b> |
|              | Норма завтрака по СанПиН 20%± 2,5% ± 5%   | 500          | 550        | 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       |             |             |

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор ООО Бизнес Колсалтинг  
\_\_\_\_\_ / Короткожко 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 | цена  |          | вес блюда |          | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность |      | гаминны (мг) |           |   |
|-----------------|--------------------|-------|----------|-----------|----------|---------------------|---|---|-------------------|------|--------------|-----------|---|
|                 |                    | рубли | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет           | Б | Ж | У                 | ккал | 7-11 лет     | 12-18 лет | с |
| 1               | 2                  |       |          |           |          |                     |   |   |                   |      |              |           |   |

**Вариант 1**

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

Завтрак

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Г. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

|           |  |              |            |            |              |              |              |              |               |               |               |               |             |              |
|-----------|--|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 30,00        | 200        | 250        | 7,10         | 8,88         | 11,66        | 14,57        | 40,25         | 50,24         | 295,45        | 369,32        | 1,17        | 1,46         |
| 374/2017м | блинчики с повидлом  | 18,00        | 70         | 70         | 3,15         | 3,15         | 1,68         | 1,68         | 21,95         | 21,95         | 115,62        | 115,62        | 0,03        | 0,03         |
| 701/2010м | хлеб пшеничный   | 4,09         | 30         | 40         | 2,31         | 3,08         | 0,72         | 0,96         | 16,02         | 21,36         | 79,80         | 106,40        | 0,00        | 0,00         |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                                      | 15           | 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  | 10           | 200        | 200        | 0,07         | 0,07         | 0,02         | 0,02         | 15            | 15            | 60            | 60            | 0,3         | 0,3          |
|           | <b>Итого</b>   | <b>77,09</b> | <b>600</b> | <b>660</b> | <b>13,03</b> | <b>15,58</b> | <b>14,48</b> | <b>17,63</b> | <b>103,02</b> | <b>118,35</b> | <b>597,87</b> | <b>698,34</b> | <b>11,5</b> | <b>11,79</b> |

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

|     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 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 |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|