



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

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				энерг. ценность/ккал	белки/г	жиры/г	углеводы/г
			Б	Ж	У	с				
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

**Вариант 1**

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыльковой 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 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	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	690	12,66	14,64	107,48	618,27	21,5

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



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

Основное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			энерг. ценности к		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 7-11 лет	
1	2							

Вариант 2

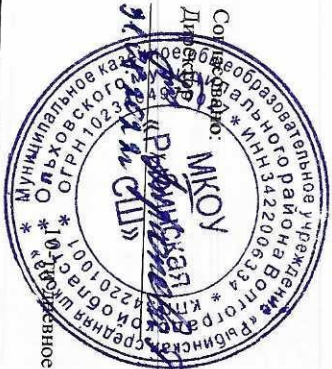
Завтрак  
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурругин И.М., Тутельян В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560	23,43	17,05	75,92	572,70	3,78
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
 Директор МКОУ  
 Кортоножко Е.Ю.  
 Утверждено  
 Директор ООО "Егнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.

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.; Дел  
 Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				энерг. ценность ккал	белки г	жиры с
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет			

Вариант 3									
Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%									
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42		
338/2017м	фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	10,00		
14/2017м	масло порцизами	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04		
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,34	0,48	10,68	53,20	0,00		
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3		
	Итого	630,0	16,5	20,2	77,7	568,3	7,9		
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			





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



№ 2 - Тип дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

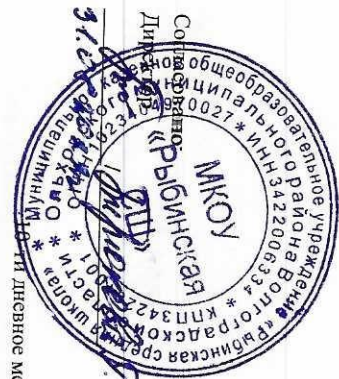
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценности/ккал	
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 4

Завтрак

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 калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09
	Норма завтрака по СанПиН 20%/± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценность ккал 7-11 лет	с 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
<b>Вариант 5</b>							
<b>Сборник рецептов под редакцией МШ Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г</b>							
<b>544г; 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.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А</b>							
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
<b>Завтрак</b>							

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
209/2017м	яйно варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (Банан)	200	2,25	1,00	21,00	144,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	<b>660,0</b>	<b>15,6</b>	<b>9,5</b>	<b>91,9</b>	<b>617,7</b>	<b>11,5</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ±5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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



Содержит 2-х дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рсц. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности/ккал	
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2						

Вариант 6

Завтрак

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. Лапвиной.-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	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	19,266	19,1	76,23	555,55	1,8
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





20-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет



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

№ рел. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценность/ккал 7-11 лет	коэффициент 7-11 лет
			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	7-11 лет

**Вариант 7**

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

**Завтрак**

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лашининой.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и колорийности 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	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
338/2017м	фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	690	12,17	12,32	102,53	581,37	11,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

№ 2  
 Наименование блюда  
 вес блюда  
 7-11 лет

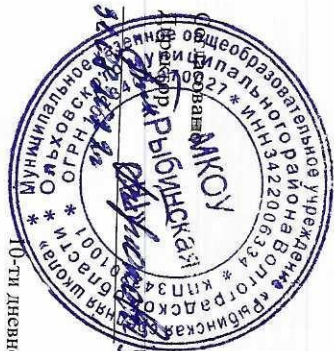
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценностями (ккал)		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2							

Вариант 8

Завтрак  
 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.; Делит-Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценностями (ккал)		
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
282/332/2017м	оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64	
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00	
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	
	Итого	560	23,23	16,6	78,24	555,01	34,71	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		





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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценность/ккал	п/п
			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	7-11 лет

**Вариан 9**

Сборник рецептов под редакцией НИИ Молгильного 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.; Делта

**Завтрак**

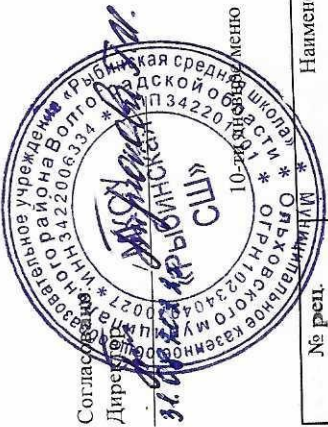
Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (Банан)	200	2,25	1,00	21,00	144,00	10,00
14/2017м	масло порциами	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	710	16,5	17,7	83,4	611,6	7,9
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

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



меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ респ. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г			энерг. ценности/ккал		
		Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2						

**Завтрак**

**Вариант 10**

Сборник рецептов под редакцией М.П. 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  
 калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи  
 Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	яблоки	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22,75</b>	<b>11,33</b>	<b>100,74</b>	<b>606,98</b>	<b>5,43</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>	5 620,00	166,48	142,49	810,55	5 315,38	101,52
	<b>Средний суточный рацион</b>	562	16,65	14,25	81,06	531,54	10,15

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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., Тутельян В.А.  
 САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".