



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал		жиров (г)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	З											

**Вариант 1**

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. Скурутин И.М., Тутельяна В.А

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал		жиров (г)			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	26,00	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	16,00	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	5,09	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)	1,5	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	1,5	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	1,5	1,5	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 2.0.9.25% ± 5%

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		жирны (мг)	
		7-11 лет		12-18 лет		Б		Ж		У		ккал		с	
		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
<b>Вариант 2</b>															
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-5-44стр; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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															
7071/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, сельский)	12	60	100	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	30	100/20	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	15	150	180	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	5,09	30	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	200	1,32	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	77,09	560	630	590	23,43	24,81	17,05	18,26	75,92	83,83	572,70	619,40	3,78	6,23
	Норма завтрака по СанПиН 20/01-25% ± 5%		500	580	580	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Завтрак

В.А





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

№ рец. по сбор.	Наименование блока	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			тамина (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			
1	2															

Вариант 3

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

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	30	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48
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
14/2017м	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	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
	Итого	77,09	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6	7,9	7,9

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%



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

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

**Вариант 4**

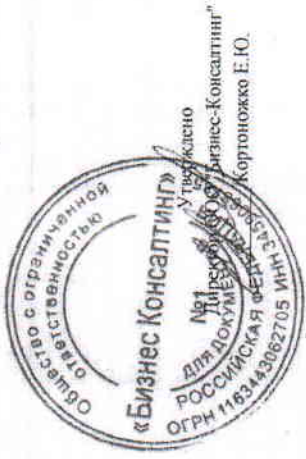
Сборник рецептов под редакцией МН Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г-544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скрутки И.М., Тутельман

**Завтрак**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		таминны (мг)				
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
70/71/2017м	Овоши по сезону (огурец свежий, соленый)	12	60	0,48	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	30	100/20	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
305/2017м	рис припущенный	15	150	3,60	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,09	30	2,31	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>77,99</b>	<b>560</b>	<b>16,78</b>	<b>18,59</b>	<b>20,28</b>	<b>82,27</b>	<b>95,51</b>	<b>520,95</b>	<b>592,34</b>	<b>3,09</b>	<b>5,54</b>

Норма завтрака по СанПиН 2096-25% ± 3%

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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	всс блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Ж			У			ккал	с	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 5

Сборник рецептов под редакцией М.Н. 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. Скурутини И.М., Тутельман

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	25	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яйцо вареное	10	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	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	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	77,09	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5
	Норма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 3%		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		





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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Тяжести (кг)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
<b>Вариант 6</b>															
<b>Сборник рецептов под редакцией МП Могаильного 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. Скурutti И.М., Тутельман В.А.</b>															
101/2004г	икра кабачковая консервированная	11	60	100	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	30	100/20	100/20	100/20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017М	макарони отварные с маслом	15	150	180	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017М	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010М	хлеб пшеничный	6,09	30	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	<b>77,09</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>640</b>	<b>19,266</b>	<b>21,826</b>	<b>19,1</b>	<b>21,19</b>	<b>76,23</b>	<b>92,062</b>	<b>555,55</b>	<b>664,85</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
	Норма завтрака по СанПин		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		



«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
Директором ООО «Бизнес-Консалтинг»  
для документарного подтверждения  
РОССИЙСКАЯ  
ОГРН 1163443062705  
Сортоножко Е.Ю.



Согласовано  
директор

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		жиров (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	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	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.

**Завтрак**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛив Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

**В.А**

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	16,00	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	5,09	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
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>77,09</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>11,54</b>	<b>13,69</b>	<b>12,56</b>	<b>15,88</b>	<b>101,47</b>	<b>116,44</b>	<b>568,97</b>	<b>661,7</b>	<b>11,5</b>	<b>11,79</b>
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-93,75	470-587,5	544-680		





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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		жирны (г)	
			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 8**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г-544с; Сборник рецептов в кулинарных изданий 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. Скурutti И.М., Тутельман

**Завтрак**

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		жирны (г)			
			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		
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	35,00	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	11	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	6,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	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	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	77,09	560	640	23,23	25,16	16,6	19,37	78,24	91,62	555,01	641,17	34,71	37,37
Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 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		

**В.А**





Создано: 21.08.2017  
 директор: МКОУ «Садовская СШ»  
 Руководитель: Кортоножко Е.Ю.

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

№ рещ. по сбор.	И	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Тяжины (кг)		
			7-11 лет	12-18 лет	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
		2													

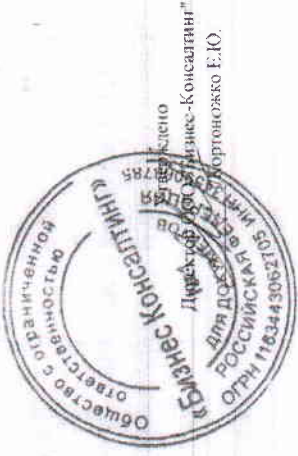
**Вариан 9**  
**Завтрак**

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяна

№	Наименование	30	250	300	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Тяжины (кг)	
					7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	30	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00	0,11	0,11
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
14/2017м	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	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
	Итого	77,09	610	660	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9

Норма завтрака по СанПиН: 20% - 23% ± 3%	560	550	15,4-19,23	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 обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рецептур по сбор.	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		жиры (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	с	12-18 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.

**Завтрак**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.-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	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	шлов из пшеницы	45	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	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
701/107м	хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>77,09</b>	<b>510</b>	<b>580</b>	<b>22,75</b>	<b>26,18</b>	<b>11,33</b>	<b>12,93</b>	<b>100,74</b>	<b>101,13</b>	<b>606,98</b>	<b>678,06</b>	<b>5,43</b>	<b>6,52</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	500	15,4-19,25	18-22,5	5,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
	<b>Всего за 10 дней</b>		5300,00	5900,00	167,59	187,81	143,41	161,13	819,47	922,99	5306,18	6039,38	91,52	100,75
	<b>Средний суточный рацион</b>		530	590	<b>16,76</b>	<b>18,78</b>	<b>14,34</b>	<b>16,33</b>	<b>81,95</b>	<b>92,30</b>	<b>530,62</b>	<b>603,94</b>	<b>9,15</b>	<b>10,08</b>

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	5,8-19,75	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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".