



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 руб	вес блока		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		тамина (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

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. Скрутин И.М., Тутельман В.А

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
396/2017м	блинчики с молоком сгущенным	20,00	70	70	5,08	5,08	3,78	3,78	28,29	28,29	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	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)	16	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	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	15,02	17,59	16,19	19,21	107,83	122,65	588,21	685,46	11,5	11,79

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 М.Коч. Саровская С.И.  
Клепикова Н.А. жинт.  
09.01.2023г



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	Ж	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2												

**Вариант 2**

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 колорийности российских

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		тамины (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	Ж	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
47/20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
246/2017м	гуляш из отварного мяса птицы	34	100	100	20,60	20,60	3,20	3,20	3,30	3,30	124,70	124,70	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	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	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	31,24	33,86	13,95	17,28	70,74	85,35	532,76	631,52	3,78	6,23
	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		

**Завтрак**

Согласовано:

директор Михоу, Савобека С.И.

Кленкина Н.А. Минин

09.01.2023г



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

**Вариант 3**

Сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашинной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

**Завтрак**

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

101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	котлеты мясокрупные с соусом	34	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 рассыпчатая гречневая	15	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	5,25	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	12	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>82,25</b>	<b>540,0</b>	<b>620,0</b>	<b>29,1</b>	<b>32,2</b>	<b>24,7</b>	<b>27,2</b>	<b>82,1</b>	<b>98,5</b>	<b>653,2</b>	<b>770,7</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  
*К. Денкшина Н. В. Зинина*  
09.01.2023г.



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

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

**Вариант 4**

**Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльного 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.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А**

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10	4,10
310/2017м	картофель отварной	17	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	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>550</b>	<b>630</b>	<b>18,96</b>	<b>20,91</b>	<b>10,97</b>	<b>13,61</b>	<b>66,78</b>	<b>79,65</b>	<b>444,4</b>	<b>527,34</b>	<b>30,14</b>	<b>37,15</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

*МКОУ Садовская СШ*  
*Кленкина И.А. 54mmf*

*09.01.2023г*



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

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	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.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А.

**Завтрак**

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	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	51	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	11	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>22,06</b>	<b>26,28</b>	<b>10,57</b>	<b>12,28</b>	<b>88,47</b>	<b>103,47</b>	<b>567,50</b>	<b>661,96</b>	<b>5,43</b>	<b>6,52</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 МКОУ Садовская СШ  
Кленкина Н.А. Зинина  
09.01.2023г.



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		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Вариант 6

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.Т. Лапиной.-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	33,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
209/2017м	ябло вареное	20	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	5,25	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)	16	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	8	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	570	630	13,47	15,64	15,09	18,28	78,07	92,53	504,69	594,2	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 МКОУ. Садовская С.С.

Клеменкина А.А. Зинур

09.01.2023г



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 блюда	цена руб	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			
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

редакцией В.Т. 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

4720017м	капуста квашеная	16	60	100	1.02	1.71	3.00	5.01	5.07	8.46	51.4	85.7	2.45	4.9
2903302017м	птица тушеная в сметанном соусе	38	100	100	11.78	11.78	10.12	10.12	2.93	2.93	150	150	1.5	1.5
2032017м	макаронны отварные с маслом	12	150	180	5.73	6.87	6.07	7.28	31.98	38.37	205.50	246.60	0.00	0.00
3772017м	чай с сахаром и лимоном	11	200	200	0.13	0.13	0.02	0.02	15.2	15.2	62	62	0.3	0.3
7012010м	хлеб пшеничный	5.25	30	40	2.37	3.16	0.33	0.44	14.49	19.32	70.14	93.52	0.00	0.00
	<b>Итого</b>	<b>82.25</b>	<b>540</b>	<b>620</b>	<b>21.03</b>	<b>23.65</b>	<b>19.54</b>	<b>22.87</b>	<b>69.67</b>	<b>84.28</b>	<b>539.06</b>	<b>637.82</b>	<b>4.25</b>	<b>6.7</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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 МКОУ "Саровская СШ  
Кленкина Н. В.  
09.01.2023г



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 руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/		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
1	2				Б	Ж	У	ккал	с	

**Вариант 8**

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.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	17	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	33,00	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	17	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	5,25	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 каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	21,84	23,79	14,88	17,52	75,81	88,68	524,35	607,29	33,68	40,69
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 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

*М.Кочушарова*  
*Кленкина Н.А.*  
*09.01.2023г*



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

**Вариан 9**

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

**Завтрак**

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

182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68	1,49	1,86
15/2017	сыр поршиями	17	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
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
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	12	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	600	14,9	17,7	16,8	19,0	81,2	96,3	538,1	638,2	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
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано/

директор

*М.Коч. Саобеканов С.М.*

*Клепикова Н.А. Минин*

*09.01.2023г*



Утверждено  
Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*С.М. Коч*  
Кортоюжко Е.Ю.

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

№ рец. по соор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		тамины (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 10**

**Завтрак**

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

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	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	51	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	11	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	Итого	82,25	500	580	22,06	26,28	10,57	12,28	88,47	103,47	567,50	661,96	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>		5 100,00	5 780,00	196,32	221,74	137,79	161,90	743,84	874,48	5 002,68	5 859,24	114,95	136,63
	<b>Средний суточный рацион</b>		510	578	19,63	22,17	13,78	16,19	74,38	87,45	500,27	585,92	11,50	13,66

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 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 calorийности 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".

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Х  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи 1  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плк  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М.,  
Тутельян В.А.

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