





Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консолидация"  
 Кортошожко Е.Ю.



Согласовано  
 директор

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

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность		жирность	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	В	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	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

**Завтрак**

Вариант 2  
 Сборные рецепты под редакцией М.И. Мозылиной и В.А. Гутельман, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Занипиной, - М. 2004 - 648с; Таблица химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Сарановик, - М.: ДеЛя Принт, 2008. - 276с. Скурятни И.М., Гутельман В.А.

234/531/2017м	котлета рыбная с соусом	31	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	8,40	14,41	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
310/2017м	картофель отварной	16	150	180	3	3,6	0,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	134,64	21,75	21,75
	печенье сахарное	10	30	30	1,98	1,98	4,1	4,1	4,1	16,5	16,5	111	111	111	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	81	1,33	1,33
	<b>Итого</b>	<b>77,09</b>	<b>530</b>	<b>570</b>	<b>19,13</b>	<b>20,5</b>	<b>15,17</b>	<b>15,53</b>	<b>18,23</b>	<b>86,53</b>	<b>96,61</b>	<b>558,00</b>	<b>607,04</b>	<b>607,04</b>	<b>23,42</b>	<b>23,42</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	544-680		

№ п/п	наименование	2 завтрак		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												
389	вафли	7	30	30	0,80	0,8	1,00	1,00	1,00	23,20	23,2	106,29	106,2	0	0
	Соки фруктовые	8	200	200	1,00	1	0,00	0	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15	230	230	1,8	1,8	1	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3



Сотрудник:  
директор: *И.А. Давыдов*



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Коллегия"  
Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	всс блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Единица (шт)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	В	Ж	У	К	К	7-11 лет	12-18 лет	

**Вариант 3**

Сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных рецептов для предприятий общественного питания при общеобразовательных сельских школах. Под редакцией В.Т. Лавинный.-М. 2004.- 648с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания; Справочник.-М. Де-Ли (Франц), 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сухими	36	170	200	9,79	11,51	7,56	8,89	56,00	65,88	334,33	393,33	0,42	0,48
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	10	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 першмян	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
70/2010м	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
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>510,0</b>	<b>550,0</b>	<b>13,4</b>	<b>15,9</b>	<b>16,0</b>	<b>17,5</b>	<b>97,2</b>	<b>112,4</b>	<b>589,1</b>	<b>674,7</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</b>
	Норма завтрака по СанПиН 289%- 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		

ш/л.	389	пряник	Соки фруктовые	2 завтрак		16,00	20,00	36	36 <th rowspan="2">109,00</th> <th rowspan="2">84,80</th> <th rowspan="2">193,8</th> <th rowspan="2">0</th> <th rowspan="2">85,3</th> <th rowspan="2">85,3</th>	109,00	84,80	193,8	0	85,3	85,3
				1,80	1,00										
				2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	109	84,8	193,8	0	85,3	85,3





Утверждено  
 директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 Корголюкко Е.Ю.



Согласовано  
 директор  
 М.А. Мурташев

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		Темп. (МТ)						
			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																		
<b>Вариант 5</b>																			
Сборник рецептов под редакцией М.И. Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Е. Лазининой, - М. 2004 - 640с; Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: Де Ла Принт, 2008.-276с. Скрутка И.М., Тутельян В.А.																			
260/2017м	Гуляш мясной	37	90	100	9,486	10,54	25,371	28,19	2,601	2,89	278,1	309	0,828	0,92					
302/2017м	каша пшеничная рассыпчатая	10	150,0	150,0	6,32	6,32	4,50	4,50	38,85	38,85	221,25	221,25	0,00	0,00					
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	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	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00					
382/2017м	какао с молоком	15	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	570,0	590,0	22,6	24,4	34,5	37,6	84,9	90,5	744,8	802,3	11,1	11,2					
Норма завтрака по СНИП			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 СНИП 20% - 2,5% ± 5%

ш/л	389	Соки фруктовые	2 завтрак		1	1,00	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
			7	8										
			30	200	230	0,80	1,00	1,8	23,20	43,2	106,20	106,2	0	0
			200	200	230	1,00	0,00	1,8	20,00	43,2	84,80	84,8	85,3	85,3
			230	230	230	1,8	1	1,8	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3





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



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Питательные вещества						Энергет. ценность		жирный (г)	
		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

Завтрак

Вариант 7  
 Сборник рецептов под редакцией М.И. Мильского в В.А. Тугельман, - 2017г. 54с. Сборник рецептов и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учебных заведениях. Под

редакцией В.Г. Лапиной.-М.-2004.-640с: Таблицы Химического состава и калорийности российских

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

101/2004г	консервированные овощи, закусовые.	15,00	60	1,00	1,32	2,20	0,24	0,40	6,72	11,20	34,80	58,00	5,18	5,30
291/2017г	отварные (суперуза)	33,00	200	2,20	18,55	20,41	10,73	11,81	36,45	40,10	316,00	347,60	6,47	7,12
701/2010г	ягод из пшени	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
п.т.	хлеб пшеничный	8	30	30	1,80	1,80	4,30	4,30	16,00	16,00	109,00	109,00	0,00	0,00
377/2017г	преник	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	чай с сахаром и лимоном	77,09	520	590	24,11	27,62	16,91	17,49	90,39	103,86	601,6	683	9,95	12,717
	Итого		590	590	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	170-587,5	544-680		

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Питательные вещества						Энергет. ценность		жирный (г)	
		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

Завтрак

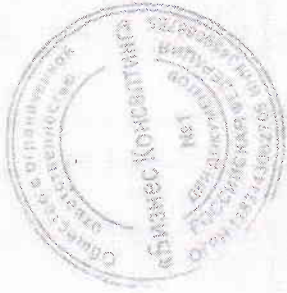
Вариант 7  
 Сборник рецептов под редакцией М.И. Мильского в В.А. Тугельман, - 2017г. 54с. Сборник рецептов и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учебных заведениях. Под

редакцией В.Г. Лапиной.-М.-2004.-640с: Таблицы Химического состава и калорийности российских

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

п.т.	Печенье топленое молоко	7	28	28	2,20	2,2	3,00	3,00	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	8	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
	Итого	15	228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 Корголюжко Е.Ю.



Согласовано  
 директор

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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/л			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	7-11 лет	12-18 лет	
1														

**Вариант 8**

Сборник рецептов от редакции МИИ Момельного и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Золотой, - М., 2004. 640с. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания.

№ п/п	Наименование	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/л			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	7-11 лет	12-18 лет	
1	Сыр порцирами	13	10	2,32	2,32	2,95	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	1,17	1,46
2	котлеты домашние с соусом	31	100,20	9,37	9,37	14,74	14,74	14,74	12,74	12,74	216,00	216,00	0,00	0,00
3	макаронные отварные с маслом	14	180	5,73	6,87	6,07	7,28	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
4	хлеб пшеничный	4,09	20	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00	
5	чай с молоком	15	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	
6	Итого	77,09	380	20,482	22,392	25,586	27,036	71,304	83,034	591,7	659,4	2,5	2,79	
7	Норма завтрака по СанПиТ 2,09%-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			

№ п/п	Наименование	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/л			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	7-11 лет	12-18 лет	
1	2 завтрак													
2	вафли	7	30	0,80	0,8	1,00	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0
3	Соки фруктовые	8	200	1,00	1	0,00	0	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
4	Итого	15	230	1,8	1,8	1	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3





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



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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Питательные вещества/						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	г					
1	2														

**Завтрак**

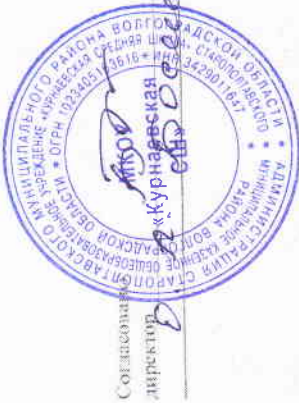
**Вариан 9**  
Сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017г. - 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Г. Давыдовой. - М. 2004. - 640с. Таблицы: Химического состава и калорийности российских

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

282/332/2017м	овладья из печени с морковью и соусом сметанным с луком	32	100	100	15,56	13,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	7,64	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	16	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,50	0,00	0,00
358/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	10	10
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	0,3	0,3
	Итого	77,09	570,0	580,0	25,9	26,6	20,2	20,4	90,5	95,8	649,0	7,9	7,9

Норма по СанПиН 2096-259% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,0-95,75	470-587,5	544-680
--------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

п/п	наименование	2 завтрак		12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	г				
		7-11 лет	12-18 лет											
389	пирожок	8	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0
	Соки фруктовые	7	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15	230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3



Согласовано  
директор  
*Ирина Курнаевская*



Удостоверено  
Директор ООО «Брансе-Консалтинг»  
*Корюжакко Е.Ю.*

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества						Энергет. ценность		жирны (мл)	
			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	

**Завтрак**

Вариант 10  
Сборник рецептур под редакцией М.П. Могилянова и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептур и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Дашинской, М. 2004г. 640с; Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания;

Сарыновский, М., Дельта Принт, 2008.-176с. Скурин И.М., Тутельян В.А.

707/2017м	омыи сметане (помидор свежий, соевый)	7	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	22	8,75	17,5
234/33/2017м	кофете выбрав, с соусом	31	100	100	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,30	0,70	0,70
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75
	вафли	5	30,0	30,0	0,80	0,80	1,00	1,00	23,20	23,20	106,20	0,00	0,00
379/2017м	кофейный напиток с молоком	15	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	1,3	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00
	Итого	77,09	560	640	15,90	17,71	12,90	13,34	80,73	91,44	500,70	558,54	41,25
	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	
	Печенье толковое молоко	7	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0
389	Соки фруктовые	8	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3
		15	228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3
	Всего за 10 дней		5 230,00	5 640,00	185,00	203,93	188,17	202,46	876,66	980,36	5 962,99	6 587,85	129,73
	Средний суточный рацион		523	564	18,50	20,39	18,82	20,25	87,67	98,04	596,30	658,79	12,97
	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	
	Всего за 10 дней		2 292,00	2 292,00	26,60	26,60	27,90	27,90	399,20	399,20	1 955,20	1 955,20	853,00
	Средний суточный рацион		229,2	229,2	2,66	2,66	2,79	2,79	39,92	39,92	195,52	195,52	85,30

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Дашинской, М., Хлебродизформ, 2004. - 640с.  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилянова и В.А. Тутельяна - М. Дельта плюс, 2017. - 544с.  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могилянова и В.А. Тутельяна - М. Дельта плюс, 2010. - 544с.  
Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта принт, 2008. - 276с. Скурин И.М., Тутельян В.А.  
САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и качества факторов среды обитания".