



Согласовано:  
Директор

*Михайлова Е.Ю.*

09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые вещества/г/			Энергет. ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 1

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560,0	16,90	20,05	79,78	587,70	0,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:  
Директор

*Е.Ю. Кортоножко*  
*Кортоножко Е.Ю.*

09.01.2024



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

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

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

Вариант 1

№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
70/71/2017м	овоци по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
96/2017м	рассольник ленинградский	200,0	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639\2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	750,0	25,03	15,51	119,32	728,36	13,95

~~Завтрак~~ *Обед*

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

700

23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
------------	------------	--------------	-----------



09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
	<b>Вариант 2</b>						
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100,0	13,4	14,1	3,3	164,0	1,2
171/2017м	гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,30
	Итого	547	25,10	24,40	75,50	593,00	4,00
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
Директор

*М.И. Сидорова*  
*М.И. Сидорова*

09.01.2024



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

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

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

Вариант 2

*Обед*  
*Завтрак*

101/2004л	консервы закусочный (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
88\2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,20
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342\2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	<b>Итого</b>	<b>830,0</b>	<b>24,7</b>	<b>24,3</b>	<b>125,8</b>	<b>807,7</b>	<b>4,2</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Согласовано  
Директор

09.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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	
	<b>Вариант 3</b>							
			Завтрак					
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,05</b>	<b>15,06</b>	<b>80,75</b>	<b>598,34</b>	<b>18,79</b>	
	<i>Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%</i>	<i>500,0</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>67-83,75</i>	<i>470-587,5</i>		



Согласовано:  
 Директор *Ирина Викторовна Сидорова*

09.01.2024



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

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

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

Вариант 3

Завтрак *Обед*

70/71/2017м	Овощи консервированные(зеленый горошек)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
135\2004л	суп овощной со сметаной	200/10	2,1	5,5	10,2	100,2	8,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,41
331/2017	соус	20,0					
198/2017м	горох отварной	150,0	13,63	6,85	35,02	255,00	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>29,36</b>	<b>22,34</b>	<b>123,00</b>	<b>837,94</b>	<b>19,26</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<i>Вариант 4</i>						
			<i>Завтрак</i>				
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220	0
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	15,90	81,00	1,33
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,25</b>	<b>21,10</b>	<b>74,27</b>	<b>558,80</b>	<b>1,81</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
 Директор *Ленинская р.с.ш. №4*  
*Ирина Владимировна*  
 09.01.2024

Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 4

*Обед*  
~~Завтрак~~

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
289/2017м	рагу с курицей	200,0	7,35	12,17	13,44	237,71	11,70
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	<b>Итого</b>	<b>750,0</b>	<b>16,44</b>	<b>19,49</b>	<b>109,01</b>	<b>727,29</b>	<b>16,75</b>

Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%

700

23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
------------	------------	--------------	-----------





Согласовано  
 Директор *Ирина Николаевна Селиванова*  
*Ирина Николаевна Селиванова В.Ю.*  
 09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	ценные вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<i>Вариант 5</i>						
			<i>Завтрак</i>				
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,7
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<i>Итого</i>	<i>560</i>	<i>22,43</i>	<i>10,87</i>	<i>89,5</i>	<i>554,32</i>	<i>33,38</i>
	<i>Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%</i>	<i>500</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>67-83,75</i>	<i>470-587,5</i>	



09.01.2024

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



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

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

Вариант 5

*Обед*  
~~Завтрак~~

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,9	6,2	10,5	105,2	0,70
255/2017м	печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
203/2017м	макаронь отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342\2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	810,0	26,94	25,24	117,61	830,30	11,34
	Норма обеда по Санг Пин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Согласовано  
 Директор *Е.Ю. Коргоножко*  
 09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Вариант 6</b>						
			<i>Завтрак</i>				
70/71/2017м :	<i>овощи свежие (помидор свежий; соленый)</i>	60,0	0,66	0,12	2,16	13,20	8,75
295/332/2017М	<i>Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком</i>	100,0	10,18	11,33	7,07	147,85	1,50
332/2017м	<i>соус сметанный с луком и томатом</i>	20					
203/2017м	<i>макароны отварные с маслом</i>	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
338/2017м	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	<i>хлеб пшеничный</i>	30	2,31	0,72	16,02	79,80	
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>19,35</b>	<b>18,66</b>	<b>82,03</b>	<b>553,35</b>	<b>20,55</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано  
Директор

*Ленинская С/О*  
*Коробочко Е.Ю.*

09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
<b>Вариант 6</b>							
<i>Обед</i> <i>Завтрак</i>							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
88\2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,20
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	<b>Итого</b>	<b>810,0</b>	<b>24,21</b>	<b>21,34</b>	<b>102,49</b>	<b>698,10</b>	<b>28,40</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Вариант 7</b>						
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
п.т	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,60	117,00	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,16</b>	<b>27,61</b>	<b>81,93</b>	<b>567,46</b>	<b>6,90</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



09.01.2024

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



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

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

Вариант 7

*Обед*  
~~Завтрак~~

101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	4,66
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
331/2017	соус	20,0					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	800	26,07	22,01	137,90	857,52	5,93
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



09.01.2024

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	целые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Вариант 8</b>						
			Завтрак				
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,60	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,33</b>	<b>25,12</b>	<b>79,36</b>	<b>580,68</b>	<b>11,93</b>
	<b>Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%</b>	<b>500</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>	



Согласовано  
 И.о. директора  
 [Signature]



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

09.01.2024

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

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

Вариант 8

*Обед*  
~~Завтрак~~

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
258/2017м	мясо духовое с овощами	200	17,40	18,90	14,90	299,00	11,66
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342\2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	750	25,81	22,94	103,77	734,80	22,07
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	





09.01.2024



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Вариан 9</b>						
			Завтрак				
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200,0	4,08	3,54	17,58	118,60	0,30
	<b>Итого</b>	<b>620,0</b>	<b>16,90</b>	<b>20,10</b>	<b>72,20</b>	<b>550,60</b>	<b>10,50</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



09.01.2024

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



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

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

Вариан 9

*Обед*  
*Завтрак*

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	200,0	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	117,60	1,80
	Итого	780,0	22,53	25,04	121,95	818,07	6,70
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



09.01.2024

Согласовано  
Директор

*Ленгемская Елена*

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	<b>Вариант 10</b>						
			<i>Завтрак</i>				
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
331/2017	соус	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	600	16,32	19,49	83,42	572,3	10,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43
	Средний суточный рацион	570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84

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. 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 обитания".



Согласовано:  
Директор

*Ирина Александровна Сидорова*  
*Ирина Александровна Сидорова*

09.01.2024

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



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

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

Вариант 10

*Обед*  
*Завтрак*

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
135\2004л	суп овощной со сметаной	200/10	2,1	5,5	10,2	100,2	8,3
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>25,86</b>	<b>20,50</b>	<b>123,80</b>	<b>798,48</b>	<b>17,09</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700 *	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>7860,0</b>	<b>246,90</b>	<b>218,76</b>	<b>1 184,67</b>	<b>7 838,53</b>	<b>145,72</b>
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>786</b>	<b>24,69</b>	<b>21,88</b>	<b>118,47</b>	<b>783,85</b>	<b>14,57</b>

Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
------------------------------------	-----	------------	------------	--------------	-----------

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. Скуридин 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".