



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
«Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 1

Завтрак						
№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	энергет. ценность
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	35,25	274,34
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	600	16,16	16,46	89,4	572,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	Итого	230	5,30	16,95	32,89	189,96



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

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

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

Неделя 1/ день 2

Завтрак						
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,66	0,12	2,16	13,2
331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	560	18,62	21,16	69,91	545,74
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	<b>итого</b>	<b>230</b>	<b>5,75</b>	<b>19,90</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>



Согласовано  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
«Бизнес-ресурс» Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 3

Завтрак						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,25	8,55	33,11	244,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
15/2017м	сыр полутвердый порциями	10	2,3	2,9	0	35,87
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	<b>560,0</b>	<b>18,9</b>	<b>16,6</b>	<b>87,2</b>	<b>579,0</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Пряник нежный	40	2,4	2,0	30,8	152,0
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>3,35</b>	<b>2,00</b>	<b>48,09</b>	<b>224,96</b>





Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_  
 утверждено \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающимися возрастной группы 7-11 лет

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

Неделя 1/ день 4

Завтрак						
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,14	7,2
ТТК 77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,60	10,00	39,67	267,08
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	560	19,89	19,68	74,11	553,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье-топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>5,30</b>	<b>16,95</b>	<b>32,89</b>	<b>189,96</b>



Согласовано:

директор \_\_\_\_\_



Утверждено

«Бизнес Консалтинг»

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

№1 / Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 5

Завтрак						
№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	8,64	6,39	38,70	246,87
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	10	2,30	2,90	0,00	35,87
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	<b>570,0</b>	<b>16,3</b>	<b>18,1</b>	<b>85,9</b>	<b>572,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>5,75</b>	<b>19,90</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

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

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

**Неделя 2 / день 6**

**Завтрак**

101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	60	0,976	0,96	6,16	62,4
ТТК 77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,496</b>	<b>20,3</b>	<b>71,24</b>	<b>574,89</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Пряник нежный	40	2,4	2,0	30,8	152,0
	<b>итого</b>	<b>240</b>	<b>3,35</b>	<b>2,00</b>	<b>48,09</b>	<b>224,96</b>





Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
№1 /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 2/ день 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
	<b>Завтрак</b>					
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	6,55	9,74	37,50	264,55
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3тн/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	600	15,71	14,54	91,85	564,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	Итого	230	5,30	16,95	32,89	189,96



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 №1 Кортоножко Е.Ю.  
 для документа №1  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163344242

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

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

**Неделя 2 / день 8**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Завтрак			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	100/5	11,83	12,97	11,27	209,13
125/2017м	картофель отварной с маслом	150	3	0,6	23,7	112,2
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>19,58</b>	<b>18,99</b>	<b>68,53</b>	<b>523,43</b>

Итого: 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

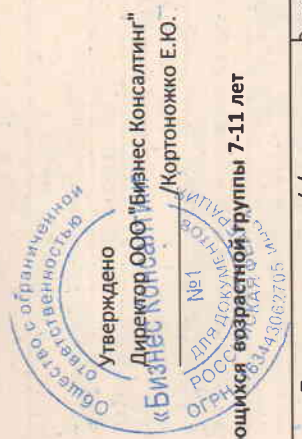
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Вафли сладкие грезы	30	4,8	19,9	22,1	149,8
	<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>5,75</b>	<b>19,90</b>	<b>39,39</b>	<b>222,76</b>



Согласовано  
директор



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



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

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

Неделя 2 / день 9

Завтрак						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет
1		7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3	5,07	51,42
ТТК 77/5/331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	100/30	9,25	10,33	11,10	177,70
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
702/2010м	хлеб пеклеваный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	560,0	18,2	19,7	82,8	584,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Пряник нежный	40	2,4	2,0	30,8	152,0
	Итого	240	3,35	2,00	48,09	224,96



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор  
 Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Короткошко Е.Ю.

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

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

**Неделя 2/ день 10**

**Завтрак**

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	510	22,59	11,24	88,51	555,18
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	<b>2 завтрак</b>					
П.Т	Сок 0,2	1/200	0,95	0,00	17,29	72,96
П.Т	Печенье топленое молоко	30	4,4	17,0	15,6	117,0
	итого	230	5,30	16,95	32,89	189,96

	<b>Всего за 10 дней завтрак + 2й завтрак</b>	7 955,00	234,90	310,33	1 203,42	7 728,73
	<b>Средний суточный рацион</b>	795,5	23,49	31,03	120,34	772,87
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	600	19,25-20,21	19,75-20,74	83,75-87,34	587,5-616,87

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с  
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 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".