

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/g/						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	
1	2												
Неделя 1/ день 1													

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	19,00	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
Э/2017м	Бутерброд с сыром	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	20,32	22,17	22,43	24,93	81,52	88,24	612,8	669,58
			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% ± 5%									

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Грив из птицы	35	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1чн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	135,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
			Норма обеда по СанПиН: 30%-35% ± 5%									

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1											
Неделя 1/ день 2											

Завтрак

208/2017м	54 Лапшевник с творогом и соусом молочным											
7с/2022н	шоколадный	26	230	250	10,64	11,82	13,55	14,79	53,62	59,58	338,99	418,71
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	13	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2н/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		570	590	14,4	15,58	14,45	15,59	93,12	99,08	522,23	601,95
	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

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3с/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	12	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
171/2017м	Компот из мяты	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
54-4н/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	Итого	135,00	820	940	24,95	27,52	23,99	28,71	111,81	127,58	761,53	876,11
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ реч. по борд.	Наименование блока	Цена руб.	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	
1													
Неделя 1/ День 3													
Завтрак													

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	19	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
П.Т	Батончик "Супер"	15	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	133
14/2017м	Масло порциими	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3ч/2022м	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	18,8	20,7	21,9	23,8	76,9	84,0	576,2	630,3
	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

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	19	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/3/2022-	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
331/2017м	Макаронны отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого		135,00	820	25,08	28,331	24,09	26,48	124,1	139,522	815,92	915,53
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. Ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	
1	Неделя I / День 4	2									

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	19	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
399/2017м	Блинчики с молоком стученым 50/20	20	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	10	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		510	570	20,3	23,35	19,38	22,32	93,05	105,7	627,82	717,08
	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

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1г/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	30	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		750	890	26,52	31,73	26,8	34,46	99,29	109,94	743,26	890,53
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ реч. по борд.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		
1					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

№	Наименование	Цена руб.	вес блюда		Завтрак				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет				
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	20	200	250	6	7,5	11,8	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
338/2017м	Фрукт свежий (блоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
54-21н/2022н	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		540,0	610,0	9,8	12,8	12,0	15,0	63,6	79,3	401,3	503,3
	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

№	Наименование	Цена руб.	вес блюда		Обед				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет				
45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4
101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис)	25	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/2/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
203/2017м	Макарона отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4н/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого		830	960	29,19	32,52	25,41	29,06	120,76	137,37	828,19	944,76
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-31,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У			
1					Б	5					

Неделя 2/ День 6

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	19	200	250	7,30	Завтрак		26,88	33,60	226,45	283,23	
						9,15	9,97					
3/2017м	Бутерброд с сыром	15	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	180,27	180,27	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	96,52	96,52	
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	10	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	109,56	109,56	
	Итого		500	550	20,32	22,17	22,43	24,93	81,52	612,8	669,58	
	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

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	Обед		2,07	3,45	42,42	70,7	
						1	3,64					
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	89,32	111,65	
291/2017м	Плов из птицы	35	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	
54-1жч/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	93,52	93,52	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	114,95	114,95	
	Итого	135,00	700	840	24,35	30,23	25,07	34,02	97,93	109,48	713,53	
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 2/ день 7

183/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	19	200	250	Завтрак						470-587,5	544-680
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
399/2017м	Блиnnики с повидлом 50/20	20	70	70	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
54-4гн/2022н	Чай с молоком	10	200	200	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
	Итого		510	560	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	Итого				15,3	17,22	12,06	13,94	82,71	89,89	502,68	556,82
	Норма завтрака по СанПиН 20%, 25% ± 5%		500	550	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

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	15	60	100	Обед						705-822,5	816-952
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
77/1/2022	Котлета рыбная на п/ф высокой степени готовности с соусом	20	100/20	100/20	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
54-3сс/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	10	150	180	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017м	Компот из яблок	8	200	200	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
54-4гн/2022н	Хлеб пшеничный	4	40	40	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Итого	135,00	820	940	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Норма обеда по СанПиН 30%, 35% ± 5%		700	800	26,77	28,69	20,78	23,17	117,07	127,52	768,41	840,72
					23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 2/ день 8

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Завтрак												
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с/з смеси рисовой и пшениной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27
	п.х "Юно Пап"	15	40	40	2,2	2,2	3,65	3,65	18,9	18,9	117,25	117,25
14/2017м	Масло порцивыми	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3нч/2022н	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500,0	550,0	13,3	14,8	22,6	25,4	77,9	83,9	564,8	619,9
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,43	67,83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	15	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-4с/2022н	Рассольник домашний	19	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскодлупстные из п/ф высокой степени готовности	20	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	8	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	136,00	810	940	24,83	27,4	23,97	26,2	127,61	143,05	827,65	920,93
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-827,5	816-952

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

№ пед. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб.	вес Блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

Неделя 2/ день 9

188/2017м	Запеканка рисовая створогом с молоком	28	200	250	13,51	16,88	13,90	17,37	56,00	65,88	403,01	487,37
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	93,52	140,28
54-2гн/2022г	Чай с сахаром	8	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		540,0	610,0	17,3	22,2	14,7	18,4	95,5	115,0	583,3	714,4
	Норма завтрака по СанПиН 20ж-25ж ± 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

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	15	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022г	Свекольный мо сметаной	16	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	Картофель отварной	12	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1гн/2022г	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,6	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	135	805	935	26,91	29,40	28,85	33,58	107,88	121,01	805,53	911,45
	Норма обеда по СанПиН 30ж-35ж ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Неделя 2/ День 10												
Завтрак												
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	15	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
п.т	Зефир ванильный	15	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	29,9	29,9	122,1	122,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-Эн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	8	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	Итого		500	550	13,7	15,96	11,96	14,8	95,93	103,75	546,16	612,04
	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	76-95,75	470-587,5	544-680
Обед												
45/2017м	Салат из свежей капусты	18	60	100	0,79	1,32	1,94	3,24	3,88	6,47	36,24	60,4
54-20С/2022н	Суп картофельный с рыбой	23	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	35	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-4м/2022н	Компот из яблок	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого		750	890	27,88	33,59	22,18	28,28	103,52	115,41	725,02	850,3
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
Завтрак												
	Итого за весь период		5 170,00	5 690,00	163,38	186,94	173,82	199,05	841,67	937,16	5 550,01	6 294,93
	Среднее значение за период		517	569	16,34	18,69	17,38	19,91	84,17	93,72	555,00	629,49
	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
Обед												
	Итого за весь период		7805	9125	262,42	301,661	244,81	294,73	1114,51	1248,184	7723,25	8887,24
	Среднее значение за период		780,5	912,5	26,242	30,1661	24,481	29,473	111,451	124,8184	772,325	888,724
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изданий 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. Морильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Суржихин И.М., Тугельян В.А.
 САНПИИ 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетаного учреждения науки " Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г. - 275с

Согласовано:
 Директор _____
 «Бизнес Консалтинг»
 Коргоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Питательные вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 1						

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	7,30	9,97	26,88	226,45
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
Итого		500	20,32	22,43	81,52	612,8
Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	5,78	18,5	146,42
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32
54-1хч/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		700	25,94	23,67	104,54	734,21
Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
 Директор _____



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		Энергет. ценность
			б	у	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 1/ день 2					

Завтрак

208/2017м	54/Лепешки с творогом и соусом	230	10,64	13,55	53,62	338,99
7с/2022н	шоколадный	100	0,40	0,40	9,80	44,40
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	40	3,16	0,50	19,32	96,52
701/2010м	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	10,38	42,32
54-2н/2022н	Чай с сахаром	570	14,4	14,45	99,12	522,23
	Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%					

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,84	5,28	7,22	88,16
77/1/2022	Котлета рыбная на п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,7	4,8	36,5	203,5
171/2017м	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4кн/2022н	Компот из клюквы	40	2,31	0,72	16,02	79,80
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	820	24,95	23,99	111,81	761,53
	Итого	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%					



Согласовано:
 Директор _____

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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 7-11 лет
			Б	Ж	У	7-11 лет	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Неделя 1/ День 3							

Завтрак

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74
п.т	Батончик "Супер"	40	6	6,2	13,3	133
14/2017м	Масло порционными	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Эпч/2022м	Чай с лимонном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	18,8	21,9	76,9	576,2
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	820	25,08	24,09	124,1	815,92
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающейся возрастной группы 7-11 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя I/ день 4						

Завтрак

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	510	20,3	19,38	93,05	627,82
	Норма завтрака по СанПиН 70% 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	1,66	3,31	14,2	93,27
259/2017м	Жаркое по домашнему	200	17,8	18,9	19,2	318,1
54-1км/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	750	26,52	26,8	99,29	743,26
	Норма обеда по СанПиН 30% 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-827,5

Согласовано:
 Директор _____

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

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

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г		У	Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1						
Неделя 1/ День 5						

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г		У	Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
Итого		540,0	9,8	12,0	63,6	401,3
Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г		У	Энергет. ценность ккал
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
45/2017м	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,94	3,88	36,24
101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис)	200	4,6	4,9	10,1	102,63
712/2022 - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-4хн/2022н	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
Итого		830	29,19	25,41	120,76	828,19
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 _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся группой 7-11 лет



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

Неделя 2/ День 6

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	Завтрак				226,45
			7.30	9.97	26,88	19,38	
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52	
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56	
	Итого	500	20,32	22,43	81,52	612,8	
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	Завтрак				42,42
			0,6	3,64	2,07	10,84	
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,39	3,6	10,84	89,32	
291/2017м	Плов из птицы	150	13,9	16,88	21,2	292,32	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого	700	24,35	25,07	97,93	713,53	
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

Согласовано:
 Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся образовательной группы 7-11 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	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						
Неделя 2/ День 7						

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	200	7,71	7,90	28,70	216,74
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,50	19,32	96,52
54-4м/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	510	15,3	12,06	82,71	502,68
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Завтрак

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	60	0,48	0,06	1,02	6
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	83
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,19	6,84	37,98	238,24
171/2017м	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4м/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	820	26,77	20,78	117,07	768,41
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано: _____
 Утверждено: _____
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг" _____
 (подпись) Иортоюкко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Питательные вещества			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 2/ день 8						

п.г	Наименование блюда	вес	Заправка			Итого
			Б	Ж	У	
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	200	6	11,18	24,1	221,1
	"Чоко Пай"	40	2,2	3,65	18,9	117,25
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Эрн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500,0	13,3	22,6	77,9	564,8
	Норма заправка по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

п.г	Наименование блюда	вес	Заправка			Итого
			Б	Ж	У	
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-4с/2022н	Рассолыник домашний	200	1,92	5,14	10,22	94,9
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	810	24,83	23,97	127,61	827,65
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-827,5

Согласовано:
Директор _____



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

№ реч. по бор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/100 г			Энергет. ценность ккал
			б 7-11 лет	ж 7-11 лет	у 7-11 лет	
1						
Неделя 2/ день 9						

Завтрак						
188/2017м	Запеканка рисовая с творогом с молоком сухим	200	13,51	13,90	56,00	403,01
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
54-2м/2022м	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	540,0	17,3	14,7	95,5	583,3
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,64	2,07	42,42
54-23с/2022м	Свекольник мо сметаной	200	3,99	5,4	10,7	107,0
77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	150	3,03	5,94	20,98	157,5
54-1м/2022м	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Всего	805	26,91	28,85	107,88	805,53
	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 _____



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Дневные вещества/г/		Энергет. ценность ккал
			Б	У	
1		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Неделя 2/ день 10					

Завтрак						
183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	9,05	11,36	31,3	263,64
п.г	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	29,9	122,1
701/2010М	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гч/2022ч	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	500	13,7	11,96	95,93	546,16
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

45/2017М	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,94	3,88	36,24
54-20с/2022ч	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	3,8	17,6	130,12
289/2017М	Рагу с грибами	200	14,35	15,39	19,62	274,39
54-4кч/2022ч	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	750	27,88	22,18	103,52	725,02
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Итого за весь период	5 170,00	163,38	173,82	841,67	5 550,01
	Среднее значение за период	517	16,34	17,38	84,17	555,00
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Итого за весь период	7805	262,42	244,81	1114,51	7723,25
	Среднее значение за период	780,5	26,242	24,481	111,451	772,325
	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 _____

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал
			Б	У	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1 / день 1						

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
3/2017м	Бульбурд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	550	22,17	24,93	88,24	669,58
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	32,25	30,77	117,3	873,79
Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
Директор _____

Общество с ограниченной
ответственностью
Учреждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоношко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся (областной группы 12-18 лет)

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
	Неделя 1/ день 2					

208/2017м	54/ Лапшевник с творогом и соусом	250	11,82	14,79	59,58	418,71
7сс/2022н	шоколадный	100	0,40	0,40	9,80	44,40
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	19,32	96,52
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	10,38	42,32
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	99,08	601,95
	Итого	590	15,58	15,59	76,695,75	544,680
	Норма завтрака по СанПиН 20г. 25% ± 5%	550	18,22,5	18,23		

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-1с/2022н	Шнц из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Пюре картофельное с соусом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
171/2017м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4кн/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
701/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010м	Итого	940	27,52	28,71	127,58	876,11
	Норма обеда по СанПиН 30г. 35% ± 5%	800	27,31,5	27,32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
 Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Питательные вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 3						

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	250	9,63	9,88	35,88	270,88
П.Т	Батончики "Супер"	40	6	6,2	13,3	133
14/2017м	Масло порционные	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Эн/2022н	Чай с лимонном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	20,7	23,8	84,0	630,3
	Норма заплата по СанПиН 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
71/Э/2022-	Котлеты домашние из п.ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,5
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	950	28,331	26,48	139,522	915,53
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
 Директор _____
 Утверждено
 Директор ООО "БизнесКонсалтинг"
 «БизнесКонсалтинг»
 Кортоножко Е.Ю.
 10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
2						

Неделя 1/ день 5

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	610,0	12,8	15,0	79,3	503,3
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед						
45/2017м	Салат из свежей капусты	100	1,32	3,24	6,47	60,4
101/2017м	Суп картофельный с крупой (рис)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
771/2022 -	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
203/2017м	Компот из яблок	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4чн/2022н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
702/2010м	Итого	960	32,52	29,06	137,37	944,76
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
 Директор _____
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Моргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двуразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
2						

Неделя 2/ день 6

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	550	22,17	24,93	88,24	669,58
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Обед			
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-25с/2022м	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хч/2022м	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	30,23	34,02	109,48	869,12
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ±5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
Директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность 12-18 лет ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
Неделя 2/ день 7						

182/2017м	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	250	9,63	9,88	35,88	270,88
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-4м/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62
	Итого	560	17,22	13,94	89,89	556,82
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
			Обеда			
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картошкой	250	1,8	4,92	10,93	103,75
71/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3с/2022н	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	7,43	8,2	45,57	285,8
171/2017м	Компот из мякоти	200	0,4	0,1	18,4	75,8
54-4м/2022н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	940	28,69	23,17	127,52	840,72
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	Неделя 2/ день 8					

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с мяк смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
п.т	"Чюко Пай"	40	2,2	3,65	18,9	117,25
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3тн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	14,8	25,4	83,9	619,9
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,12	0,1	3,5	20
54-4с/2022н	Расстельник Домашний	250	2,4	6,24	12,77	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокнатурные из г/ф высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	940	27,4	26,2	143,05	920,93
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
 Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блока	вес блока 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
Неделя 2/ день 9						

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стученым	250	16,88	17,37	65,88	487,37
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	610,0	22,2	18,4	115,0	714,4
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-2эс/2022н	Секольник ма сметаной	250	4,9	6,4	13,4	130,2
77/4/2022	Коплеты печеночные из п/ф высокой степени готовности, с маслом	100/5	12,83	12,97	10,27	209,13
125/2017м	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
54-1хч/2022н	Коплот из сукофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Всего	935	29,40	33,58	121,01	911,45
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по борр.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/100г			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1						
Неделя 2/ день 10						

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
п.т	Зефир ванильный	50	0,4	0,1	29,9	122,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-Зпч/2022м	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550	15,96	14,8	103,75	612,04
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

45/2017м	Салат из свежей капусты	100	1,32	3,24	6,47	60,4
54-20с/2022м	Суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	22	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-4кч/2022м	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	890	33,59	28,28	115,41	850,3
	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	Итого за весь период	5 690,00	186,94	199,05	937,16	6 294,93
	Среднее значение за период	569	18,69	19,91	93,72	629,49
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
	Итого за весь период	9125	301,661	294,73	1248,184	8887,24
	Среднее значение за период	912,5	30,1661	29,473	124,8184	888,724
ОБЕД	Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

