



Перспективное

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.
19.01.2023г.



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

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

неделя 1 / день 1

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом	37,00	200	250	7,71	9,63	7,90	9,88	28,70	35,88	216,74	270,88
399/2017м	блинчики с повидлом	11,51	70	70	3,83	3,83	5,86	5,86	18,11	18,11	140,50	140,50
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
378/2017м	чай с молоком	13	200	200	1,52	1,52	2,35	2,35	15,9	15,9	90,83	90,83
	Итого	64,51	500	560	15,43	18,14	16,41	18,49	77,2	89,21	518,21	598,73

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

54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	8	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
54-12м\2022н	Плов из птицы	30	200	250	12,54	15,68	19,46	24,32	17,76	22,2	296,34	337
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого за обед	58,00 Р	710	810	25,05	29,54	26,38	32,68	117,25	126,31	807,41	884,67
	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



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	ккал

неделя 1 / день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	11,51	60	100	1,02	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93
271/2017м	котлеты домашние	20	90	100	10,85	12,06	11,71	13,10	8,28	9,20	182,70	203,00
331/2017с	соус сметанный с томатом	4	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02
203/2017м	макароны отварные с маслом	18	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	1	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	70,14	70,14
376/2017м	Чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	64,51 Р	550	630	20,05	23,02	19,92	23,59	82,04	96,12	588,02	689,25
	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

Обед

101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	8	200	250	2,0	2,4	3,9	4,9	12,5	15,6	93,1	116,4
54-11р/2022н	Рыба тушеная с овощами	23	90	100	11,7	13	14,44	17,26	5,3	5,88	197,96	219,9
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	11	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
377/2017м	Чай с лимоном	11	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	740	840	24,23	27,27	24,18	29,17	118,4	134,3	788,4	897,3
	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



Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Пищевые вещества/г/								Энергет. ценность	
			вес блюда		Б		Ж		У		ккал	
			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

неделя 1 / день 3

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32,00	200	250	8,20	11,25	8,96	11,20	30,14	37,67	234,00	292,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16,51	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
П.Т	печенье сахарное	3	28		2,1		2,7		14,8		91,9	
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	70,14	116,90
379/2017м	кофейный напиток с молоком	10	200	200	4,07	4,07	4,6	4,6	13,72	13,72	112,56	112,56
	Итого	64,51 Р	558,0	600,0	17,1	19,7	17,0	16,7	83,0	85,3	555,6	569,0
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

54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	8	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	16	90/20	100/20	12,15	13,51	12,55	13,94	8,76	9,74	196,59	218,43
203\2017м	Макароны отварные с маслом	20	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
376\2017м	Чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	2	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	760	860	26,42	30,09	23,7	27,17	107,8	122,02	750,02	853,21
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



Согласовано
директор

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	ккал

неделя 1 / день 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	7,51	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8
234/2017м	котлета рыбная (минтай)	31	90	100	11,78	13,09	4,68	5,20	6,74	7,48	116,20	129,11
331/2017с	соус сметанный с томатом	4	20	20	0,34	0,34	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	11	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,50
701/2010м	хлеб пшеничный	1	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	64,51 Р	560	640	19,21	22,63	16,2	18,38	81,76	95,46	523,54	640,95
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

54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	9	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
259\2017м	Жаркое по домашнему	30	200	250	18,1	22,62	18,7	23,4	19,2	24	317,5	396,87
349\2017м	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010м	Хлеб пшеничный	2	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	700	810	26,38	31,82	25,05	30,86	103,78	115,52	746,93	867,29
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



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

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

неделя 1 / день 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	33	250	280	9,31	10,42	10,98	12,29	39,18	43,88	292,78	327,91
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	18,51	10	10	2,30	2,30	2,90	2,90	0,00	0,00	35,87	35,87
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	95,52	140,28
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	2,35	2,35	15,9	15,9	90,83	90,83
	Итого	64,51	500,0	550,0	16,3	19,0	16,6	18,1	74,4	88,8	515,0	594,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

53-3с\2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	8	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
289\2017м	Рагу из птицы	30	200	250	13,16	16,45	17,04	21,30	17,62	22,00	276,48	345,60
348\2017 м	Компот из смеси сухофруктов с изюмом	15	200	200	1,3	1,3	0,08	0,08	33,6	33,6	140,64	140,64
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	700	810	23,13	27,46	23,31	28,78	113,29	125,91	755,6	874,4
	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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
1	2		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

неделя 2/ день 6

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	8,51	100	100	1,63	1,63	2,82	2,82	8,72	8,72	67	67
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные	20	90	100	9,16	10,18	10,2	11,33	6,36	7,07	133,06	147,85
332/2017м	соус сметанный с луком	3	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5
203/2017м	макароньы отварные с маслом	20	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,36	196,80	236,16
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
	Итого	64,51 Р	590	640	18,95	21,84	19,41	21,62	78,78	90,88	544,5	625,03
	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

54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	8	200	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
54-12м/2022н	Плов из птицы	30	200	250	12,54	15,68	19,46	24,32	17,76	22,2	296,34	337
349/2017м	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	700	810	24,34	29,14	24,80	31,72	112,19	124,66	772,59	860,89
	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



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
1	2		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

неделя 2 / день 7

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	24,00	200	250	8,30	10,37	9,97	12,46	18,88	23,60	198,45	248,06
399/2017м	блинчики с повидлом	11,51	70	70	3,83	3,83	5,86	5,86	18,11	18,11	140,50	140,50
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	95,52	116,9
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	64,51	610	670	15,82	18,68	16,65	19,24	81,31	90,86	543,47	614,46
	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												
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	8	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
54-11р/2022н	Рыба тушеная с овощами	23	90	100	11,7	13	14,44	17,26	5,3	5,88	197,96	219,9
171/2017м	Каша ячневая рассыпая с маслом	10	150	180	5,9	7,08	7	8,4	40,6	48,72	249,5	299,4
377/2017м	Чай с лимоном	13	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010 м	Хлеб пшеничный	2	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого за обед	58,00 Р	730	820	25,13	27,97	26,34	31,55	113,9	124,8	800,9	893,5
	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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

неделя 2 / день 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	7,51	60	100	0,89	1,48	5,41	6,01	7,43	8,26	55,68	92,8
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью	20	90	100	12,39	13,77	9,20	10,22	12,60	14,00	182,76	203,07
332/2017м	соус сметанный с луком	3	20	20	0,32	0,32	1,17	1,17	1,41	1,41	17,5	17,5
310/2017м	картофель отварной	20	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64
701/2017м	хлеб пшеничный	1	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
376/2017м	чай каркаде	13	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	64,51 Р	560	640	19,04	22,4	16,7	18,54	74,63	86,43	498,28	604,53
	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

54-4с/2022н	Рассольник домашний	8	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
54-3м/2022н	Голубцы ленивые	20	90	100	9,93	11,03	12,66	14,06	5,76	6,40	176,70	196,33
203/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
376/2017м	Чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	740	840	24,07	27,29	23,77	27,36	115,63	131,06	771,97	880,63
	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

Согласовано
директор



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

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

неделя 2 / день 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,90	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	180,00
14/2017м	масло порциями	11,51	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
П.Т	печенье топленое молоко	12	30	30	5,5	5,5	6	6	15,8	15,8	139,2	139,2
701/2010м	хлеб пшеничный	3	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	4,07	4,07	4,6	4,6	13,72	13,72	112,56	112,56
	Итого	64,51 Р	530	580	19,0	20,4	23,0	24,0	66,9	70,5	564,3	594,3
	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

101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	8	200	250	1,95	2,4	3,9	4,9	12,5	15,6	93,1	116,4
259\2017м	Жаркое по домашнему	30	200	250	18,1	22,62	18,7	23,4	19,2	24	317,5	396,87
376\2017м	Чай с Каркаде	14	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2010м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	3,36	3,36	0,66	0,66	29,64	29,64	137,94	137,94
	Итого за обед	58,00 Р	700	810	27,43	32,40	23,75	29,45	100,50	108,41	725,4	828,1
	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

Согласовано:
директор



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

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.



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

неделя 2 / день 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.- М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47/2017м	капуста квашеная с растительным маслом	11,51	60	100	1,02	1,7	2	3,3	10,07	16,67	62,36	103,93
54-12м/2022н	Плов из птицы	37	175	200	10,66	12,54	16,54	19,46	8,88	17,76	251,88	296,34
377/2017м	Чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
П.Т	печенье сахарное	3	28		2,1		2,7		14,8		91,9	
701/107м	хлеб пшеничный	3	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	95,52	116,9
	Итого	64,51	503	550	17,07	18,32	21,66	23,28	68,27	73,78	563,66	579,17
	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

54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	8	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
289/2017м	Рагу из птицы	37	200	250	13,16	16,45	17,04	21,30	17,62	22,00	276,48	345,60
348/2017 м	Компот из смеси сухофруктов и кураги	15	200	200	1,3	1,3	0,08	0,08	33,6	33,6	140,64	140,64
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	2	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого за обед	65,00 Р	700	810	26,31	31,51	23,95	29,76	118,57	132,51	795,4	924,1
	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
	Итого за весь период		5 461,00	6 060,00	178,00	204,11	183,54	201,93	768,26	867,35	5 414,56	6 110,25
ЗАВТРАК	Среднее значение за период		546,1	606	17,80	20,41	18,35	20,19	76,83	86,74	541,46	611,03

	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
	Итого за весь период		7180	8220	252,49	294,49	245,23	298,50	1 121,24	1 245,44	7714,68	8764,08
ОБЕД	Среднее значение за период		718	822	25,249	29,449	24,523	29,85	112,124	124,544	771,468	876,408
	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 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.

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".

Сборник рецептов 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