



Согласовано: А.С. Иванова Директор  
 Утверждено: А.С. Иванова Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 «Бизнес Консалтинг» Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|---------------------|---|---|------------------------|
|                 |                   | 12-18 лет | 12-18 лет | Б                   | Ж | У |                        |

Неделя 1/ день 1

|           |   |            |              |              |              |               |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 181/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250        | 9,15         | 12,47        | 33,60        | 283,23        |
| П.Т       | Печенье топленое молоко                         | 40         | 5,2          | 6            | 12,3         | 124           |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный                                  | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 144,78        |
| 379/2017м | Кофейный напиток с молоком                      | 200        | 3,17         | 3,68         | 15,94        | 109,56        |
|           | <b>Итого</b>                                    | <b>550</b> | <b>22,26</b> | <b>22,75</b> | <b>90,82</b> | <b>661,57</b> |

|                          |               |     |         |       |            |         |
|--------------------------|---------------|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПин | 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|--------------------------|---------------|-----|---------|-------|------------|---------|

Обед

|              |  |            |              |              |              |               |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 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        |
|              | <b>Итого</b>                                   | <b>840</b> | <b>32,25</b> | <b>30,77</b> | <b>117,3</b> | <b>873,79</b> |
|              | Норма обеда по СанПин                          | 800        | 27-31,5      | 27-32,2      | 114,9-134,05 | 816-952       |



Согласовано:  
 директор Досид  
 ООО «Бизнес Консалтинг»  
 С/П



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

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

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/g |             |             | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|------------------------|
|                 |                   |                     | Б 12-18 лет        | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет |                        |

Неделя 1/ день 2

|              |   |            |              |              |              |               |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-167/2022н | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и | 250        | 12,04        | 13,97        | 26,71        | 276,37        |
| П.Т          | Пряник                                      | 40         | 2,40         | 5,73         | 28,44        | 145,33        |
| 701/2010м    | Хлеб пшеничный                              | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 144,78        |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром                               | 200        | 0,2          | 0            | 10,38        | 42,32         |
|              | <b>Итого</b>                                | <b>550</b> | <b>19,38</b> | <b>20,30</b> | <b>94,51</b> | <b>608,80</b> |
|              | 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          |
| 54-1с/2022н | Щи 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 готовности с соусом | 100/20     | 12,3         | 8,9          | 6,9           | 156,9         |
| 125/2017м   | Картофель отварной  | 180        | 3,63         | 7,12         | 25,18         | 189           |
| 389/2017м   | Сок фруктовый   | 200        | 1            | 0            | 24,62         | 136,48        |
| 701/2010 м  | Хлеб пшеничный  | 40         | 3,08         | 0,96         | 21,36         | 106,40        |
| 702/2010 м  | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50         | 2,8          | 0,55         | 24,7          | 114,95        |
|             | <b>Итого</b>  | <b>850</b> | <b>27,32</b> | <b>29,87</b> | <b>115,18</b> | <b>881,59</b> |
|             | 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"  
«Бизнес Консалтинг» /Куртоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор.         | Наименование блюд | вес блюда |   |   | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность |           |
|-------------------------|-------------------|-----------|---|---|---------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|
|                         |                   | 12-18 лет | Б | Ж | У                   | 12-18 лет | 12-18 лет | ккал              | 12-18 лет |
| 1                       | 2                 |           |   |   |                     |           |           |                   |           |
| <b>Неделя 1/ день 3</b> |                   |           |   |   |                     |           |           |                   |           |

|             |   |              |             |             |             |              |
|-------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 182/2017м   | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с | 250          | 10,31       | 6,57        | 44,25       | 277,37       |
| П.Т         | Печенье топленое молоко                   | 40           | 5,2         | 6           | 12,3        | 124          |
| 701/2010м   | Хлеб пшеничный                            | 60           | 4,74        | 0,60        | 28,98       | 144,78       |
| 54-Эн/2022н | Чай с лимоном и сахаром                   | 200          | 0,3         | 0           | 10,58       | 43,52        |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>550,0</b> | <b>20,6</b> | <b>13,2</b> | <b>96,1</b> | <b>589,7</b> |

|                          |          |     |         |       |            |         |
|--------------------------|----------|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПин | 20% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|--------------------------|----------|-----|---------|-------|------------|---------|

**Обед**

|                       |   |            |              |             |              |              |
|-----------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м           | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)       | 100        | 1,12         | 0,1         | 3,5          | 20           |
| 101/2017м             | Суп картофельный с крупой (пшено)                     | 250        | 5,7          | 6,1         | 12,7         | 132,7        |
| 77/6/2022             | Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности | 100        | 9,93         | 12,66       | 5,76         | 176,70       |
| 54-21г/2022н          | Горошница   | 180        | 8,32         | 7,59        | 34,32        | 238,87       |
| 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                                  | 60         | 3,36         | 0,66        | 29,64        | 137,94       |
|                       | <b>Итого</b>  | <b>860</b> | <b>31,78</b> | <b>27,7</b> | <b>133,1</b> | <b>914,3</b> |
| Норма обеда по СанПин | 30%- 35% ± 5%   | 800        | 27-31,5      | 27-32,2     | 114,9-134,05 | 816-952      |



Согласовано: МКОУ «Школа №100/008165»  
 директор М.А. Мельник

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

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

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

Неделя 1/ день 4

|           |   |     |         |       |            |         |
|-----------|---|-----|---------|-------|------------|---------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 250 | 11,31   | 14,2  | 39,12      | 329,52  |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко)                             | 100 | 0,40    | 0,40  | 9,80       | 44,40   |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,95    | 0,5   | 24,15      | 116,9   |
| 382/2017м | Какао с молоком                                   | 200 | 4,18    | 3,54  | 17,58      | 118,9   |
|           | Итого   | 600 | 19,84   | 18,64 | 90,65      | 609,72  |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

|              |  |     |         |         |              |         |
|--------------|--|-----|---------|---------|--------------|---------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 100 | 0,8     | 0,1     | 1,7          | 10      |
| 54-17с/2022н | Суп овощной со сметаной                        | 250 | 2,02    | 3,81    | 18,67        | 117,09  |
| 289/2017м    | Рагу с птицей                                  | 250 | 17,93   | 19,24   | 24,52        | 342,96  |
| 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   |
| 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50  | 2,8     | 0,55    | 24,7         | 114,95  |
|              | Итого  | 800 | 27,21   | 24,1    | 108,71       | 759,52  |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%            | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |





Согласовано: *Лисина*  
 директор



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

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

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | 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 1/ день 5**

|              |   |              |             |             |              |              |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2022м    | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 250          | 9,75        | 13,50       | 46,37        | 345,98       |
| 399/2017м    | Блинчики с повидлом 50/20                         | 70           | 2,83        | 2,56        | 22,11        | 122,80       |
| 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        |
|              | <b>Итого</b>                                      | <b>580,0</b> | <b>17,5</b> | <b>16,7</b> | <b>107,8</b> | <b>651,4</b> |

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

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         |
| 53-3с/2022н | Рассольник ленинградский (перловка)                          | 250        | 2,4          | 6,24         | 8,22          | 98,64        |
| 77/2/2022   | Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 100/20     | 11,28        | 12,55        | 6,70          | 184,87       |
| 331/2017м   | Макароны отварные с маслом                                   | 180        | 6,48         | 5,88         | 39,35         | 236,16       |
| 54-45/2022н | Чай холодный каркаде   | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18          | 30,08        |
| 701/2010 м  | Хлеб пшеничный   | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 116,9        |
| 702/2010м   | Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94       |
|             | <b>Итого</b>   | <b>860</b> | <b>28,63</b> | <b>31,98</b> | <b>118,69</b> | <b>875,3</b> |
|             | 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"  
«Бизнес Консалтинг» /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной г 12-18 лет №1

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г |           |           | Энергет. ценность<br>ккал |
|-----------------|--------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------|
|                 |                    |                        | Б                  | Ж         | У         |                           |
| 1               | 2                  | 12-18 лет              | 12-18 лет          | 12-18 лет | 12-18 лет |                           |

Неделя 1/ день 4

|           |   |     |         |       |            |         |
|-----------|---|-----|---------|-------|------------|---------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 250 | 11,31   | 14,2  | 39,12      | 329,52  |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко)                             | 100 | 0,40    | 0,40  | 9,80       | 44,40   |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,95    | 0,5   | 24,15      | 116,9   |
| 382/2017м | Какао с молоком                                   | 200 | 4,18    | 3,54  | 17,58      | 118,9   |
|           | Итого   | 600 | 19,84   | 18,64 | 90,65      | 609,72  |
|           | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%            | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

|              |  |     |         |         |              |         |
|--------------|--|-----|---------|---------|--------------|---------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 100 | 0,8     | 0,1     | 1,7          | 10      |
| 54-17с/2022н | Суп овощной со сметаной                        | 250 | 2,02    | 3,81    | 18,67        | 117,09  |
| 289/2017м    | Рагу с птицей                                  | 250 | 17,93   | 19,24   | 24,52        | 342,96  |
| 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   |
| 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50  | 2,8     | 0,55    | 24,7         | 114,95  |
|              | Итого  | 800 | 27,21   | 24,1    | 108,71       | 759,52  |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%            | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |





Согласовано: А.И.И.  
 директор  
 Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 №1 /Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал |
|-----------------|--------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------------|
|                 |                    |                        | Б<br>12-18 лет      | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |                           |
| 1               | 2                  | 12-18 лет              | 12-18 лет           | 12-18 лет      | 12-18 лет      |                           |

**Неделя 1/ день 7**

|               |  |            |              |              |               |               |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 182/2017м П.Т | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250        | 9,10         | 11,60        | 42,50         | 311,40        |
| 701/2010м     | Пряник   | 40         | 2,40         | 5,73         | 28,44         | 145,33        |
| 54-4м/2022н   | Хлеб пшеничный                                   | 60         | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 144,78        |
|               | Чай с молоком                                    | 200        | 1,6          | 1,1          | 12,58         | 66,62         |
|               | <b>Итого</b>                                     | <b>550</b> | <b>17,84</b> | <b>19,03</b> | <b>112,50</b> | <b>668,13</b> |
|               | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%           | 550        | 18-22,5      | 18-23        | 76,6-95,75    | 544-680       |

**Обед**

|              |  |            |              |              |              |              |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)    | 60         | 0,67         | 0,06         | 2,1          | 12,8         |
| 54-28с/2022н | Борщ с капустой и картофелем                       | 250        | 1,8          | 4,92         | 10,93        | 103,75       |
| 77/1/2022    | Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности | 100/20     | 12,3         | 8,9          | 6,9          | 156,9        |
| 171/2017м    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом                  | 180        | 4,43         | 5,86         | 43,8         | 244,2        |
| 54-45/2022н  | Чай холодный каркаде                               | 200        | 0,16         | 0,08         | 7,18         | 30,08        |
| 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       |
|              | <b>Итого</b>                                       | <b>780</b> | <b>25,32</b> | <b>20,77</b> | <b>114,9</b> | <b>756,2</b> |
|              | 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"  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1  
 Костяревская  
 Е.Ю.  
 Куртоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Пищевые вещества/г |           |           | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|--------------------|-----------|-----------|------------------------|
|                 |                   | Б                  | Ж         | У         |                        |
| 1               | 2                 | 12-18 лет          | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет              |

**Неделя 1/ день 8**

|           |  |              |             |             |             |              |
|-----------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250          | 10,31       | 6,57        | 44,25       | 277,37       |
| П.Т       | Печенье топленое молоко                                    | 40           | 5,2         | 6           | 12,3        | 124          |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>   | <b>550,0</b> | <b>20,6</b> | <b>20,3</b> | <b>91,4</b> | <b>627,8</b> |
|           | Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%                          | 550          | 18-22,5     | 18-23       | 76,6-95,75  | 544-680      |

**Обед**

|             |   |            |              |             |               |               |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)          | 100        | 0,8          | 0,1         | 1,7           | 10            |
| 54-4с/2022н | Рассольник домашний                                     | 250        | 2,4          | 6,24        | 12,77         | 118,63        |
| 77/6/2022   | Котлеты мясокрупные из п./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        |
|             | <b>Итого</b>  | <b>940</b> | <b>27,08</b> | <b>26,2</b> | <b>141,25</b> | <b>910,93</b> |
|             | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%                     | 800        | 27-31,5      | 27-32,2     | 114,9-134,05  | 816-952       |





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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Пищевые вещества/г/ |             |             | Энергет. ценность ккал |           |
|-----------------|-------------------|---------------------|-------------|-------------|------------------------|-----------|
|                 |                   | вес блюда 12-18 лет | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет            | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 9

|              |   |              |             |             |              |              |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2022м    | Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром | 250          | 10,38       | 13,71       | 43,27        | 337,99       |
| 399/2017м    | Блинчики с повидлом 50/20                       | 70           | 2,83        | 2,56        | 22,11        | 122,80       |
| 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        |
|              | <b>Итого</b>                                    | <b>580,0</b> | <b>18,2</b> | <b>16,9</b> | <b>104,7</b> | <b>643,4</b> |
|              | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%          | 550          | 18-22,5     | 18-23       | 76,6-95,75   | 544-680      |

Обед

|              |  |            |              |              |               |              |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)                  | 100        | 1,12         | 0,1          | 3,5           | 20           |
| 54-7с/2022н  | Суп картофельный с макаронными изделиями                         | 250        | 6,45         | 7,22         | 23,12         | 183,02       |
| 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   | 180        | 3,63         | 7,12         | 25,18         | 189          |
| 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   | 60         | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94       |
|              | <b>Всего</b>   | <b>935</b> | <b>29,93</b> | <b>28,47</b> | <b>130,83</b> | <b>913,6</b> |
|              | 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"  
Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец.<br>по сбор. | 1 | 2 | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/g/ |   |   | Энергет. ценность<br>ккал |
|--------------------|---|---|-------------------|------------------------|---------------------|---|---|---------------------------|
|                    |   |   |                   |                        | Б                   | Ж | У |                           |

Неделя 1/ день 10

|           |   |            |              |              |              |               |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 250        | 11,31        | 14,2         | 39,12        | 329,52        |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко)                             | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,40         |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный                                    | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 116,9         |
| 382/2017м | Какао с молоком                                   | 200        | 4,18         | 3,54         | 17,58        | 118,9         |
|           | <b>Итого</b>                                      | <b>600</b> | <b>19,84</b> | <b>18,64</b> | <b>90,65</b> | <b>609,72</b> |
|           | 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         |
| 54-20с/2022н | 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       |
| 389/2017м    | Сок фруктовый                         | 200        | 1            | 0            | 24,62         | 136,48       |
| 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       |
|              | <b>Итого</b>                          | <b>890</b> | <b>33,87</b> | <b>31,01</b> | <b>118,61</b> | <b>921,3</b> |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%   | 800        | 27-31,5      | 27-32,2      | 114,9-134,05  | 816-952      |

ЗАВТРАК

|  |  |                 |               |               |               |                 |
|--|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
|  | <b>Итого за весь период</b>            | <b>5 660,00</b> | <b>206,14</b> | <b>189,13</b> | <b>970,05</b> | <b>6 331,74</b> |
|  | <b>Среднее значение за период</b>      | <b>566</b>      | <b>20,61</b>  | <b>18,91</b>  | <b>97,01</b>  | <b>633,17</b>   |
|  | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550             | 18-22,5       | 18-23         | 76,6-95,75    | 544-680         |

ОБЕД

|  |                                     |              |               |               |                 |                |
|--|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
|  | <b>Итого за весь период</b>         | <b>8595</b>  | <b>293,42</b> | <b>278,92</b> | <b>1206,312</b> | <b>8608,95</b> |
|  | <b>Среднее значение за период</b>   | <b>859,5</b> | <b>29,342</b> | <b>27,892</b> | <b>120,6312</b> | <b>860,895</b> |
|  | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800          | 27-31,5       | 27-32,2       | 114,9-134,05    | 816-952        |

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 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 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-