

Согласовано:  
директор

*МКОУ СПИ №31*  
*С.С. ХОЗЯ*

Утверждено

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

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

*С.С. ХОЗЯ* и *Умбодка* 4

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет |
|--------------------|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|--|
|                    |                   |                        | Б<br>12-18 лет      | Ж<br>12-18 лет | У<br>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        |
| 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 30%- 35% ± 5% | 800  | 27-31,5    | 27-32,2      | 114,9-134,05 | 816-952      |               |



Согласовано:  
директор

*С.Д. Соседово*  
31.05.2022



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

*Кар*  
Кортоножко Е.Ю.

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

*8 ЛОС «Улыбка»*

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ |           |           | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                        |
| 1               | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 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 | 100/20     | 12,3         | 8,9          | 6,9           | 156,9         |
| 54-3сс/2022н | соусом   |            |              |              |               |               |
| 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 С.А. Соловьев  
 31.05.2023г.



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

8 дод. "Учебное" 4

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

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

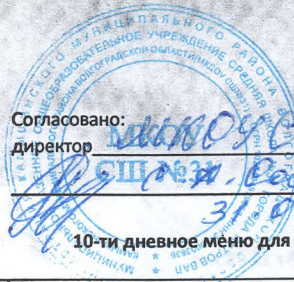
**Неделя 1/ день 3**

|              |   |              |             |             |             |              |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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       |
| 54-3гн/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%- 25% ± 5%    | 550          | 18-22,5     | 18-23       | 76,6-95,75  | 544-680      |

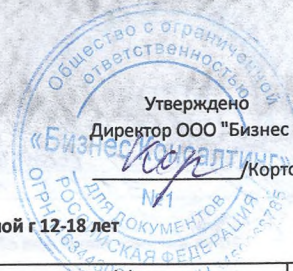
**Обед**

|              |  |            |              |             |              |              |
|--------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м  | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)          | 100        | 1,12         | 0,1         | 3,5          | 20           |
| 101/2017м    | Суп картофельный с крупой (пшено)                        | 250        | 5,7          | 6,1         | 12,7         | 132,7        |
| 77/6/2022    | Котлеты мяскокапустные 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:  
 директор *С.В. Сидорова*  
*31.05.2023г.*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*С.В. Сидорова*  
 Кортоножко Е.Ю.

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

*С.В. Сидорова* и *Ульянова*

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/105 ккал |                |                | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет |
|-----------------|-------------------|------------------------|-----------------------------|----------------|----------------|--|
|                 |                   |                        | Б<br>12-18 лет              | Ж<br>12-18 лет | У<br>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         |
|           | <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**

|              |  |            |              |             |               |               |
|--------------|--|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| 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        |
|              | <b>Итого</b>                                   | <b>800</b> | <b>27,21</b> | <b>24,1</b> | <b>108,71</b> | <b>759,52</b> |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%            | 800        | 27-31,5      | 27-32,2     | 114,9-134,05  | 816-952       |





Согласовано:  
директор

*МКОУ СШ №31*  
*С.А. Соловьева*  
*31.05.2022 г.*

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



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

*8 101 и Умбко 4*

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет |
|-----------------|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|--|
|                 |                   |                        | 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      | 12-18 лет                              |

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%

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680

**Обед**

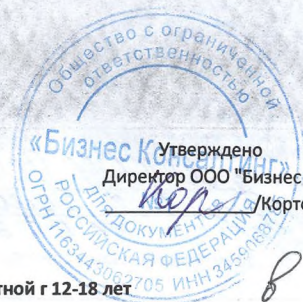
|                        |  |            |              |              |               |              |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 24/2017м               | Нарезка из свежих помидоров и огурцов                        | 100        | 1            | 6,07         | 3,45          | 70,7         |
| 53-3с/2022н            | Рассольник ленинградский (перловка)                          | 250        | 2,4          | 6,24         | 8,22          | 98,64        |
| 77/2/2022<br>331/2017м | Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 100/20     | 11,28        | 12,55        | 6,70          | 184,87       |
| 203/2017м              | 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

*Иванов Сергей*  
*С.И. Сидорова*  
*05.05.2017.*



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

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

*8 ЛОЛ и Улыбка*

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

Неделя 1/ день 6

|           |   |     |         |       |            |         |
|-----------|---|-----|---------|-------|------------|---------|
| 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  |
|           | Итого   | 550 | 22,26   | 22,75 | 90,82      | 661,57  |
|           | 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      |
| 54-25с/2022н | 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   |
| 54-1хн/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   |
| 702/2010м    | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50  | 2,8     | 0,55    | 24,7         | 114,95  |
|              | Итого  | 840 | 30,03   | 28,05   | 107,73       | 802,42  |
|              | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%            | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:  
 директор *С.А. Сокобаева*  
 31.05.2023г.

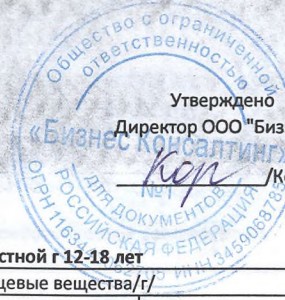
Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.  
 №1

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

*ЮМ и Умебна*

| № рец. по сбор.         | Наименование блюд                                  | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет. ценность ккал |
|-------------------------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                         |  |            | Б                   | Ж            | У             |                        |
| 1                       | 2  | 12-18 лет  | 12-18 лет           | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет              |
| <b>Неделя 1/ день 7</b> |  |            |                     |              |               |                        |
| 182/2017м               | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром   | 250        | 9,10                | 11,60        | 42,50         | 311,40                 |
| 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                 |
| 54-4гн/2022н            | 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                |
| <b>Обед</b>             |  |            |                     |              |               |                        |
| 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                |





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

*8 ЛОД и Умбика<sup>4</sup>*

| № рец. по сбор.         | Наименование блюд  | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г |                |                | Энергет. ценность<br>ккал<br>12-18 лет |
|-------------------------|--|------------------------|--------------------|----------------|----------------|--|
|                         |  |                        | Б<br>12-18 лет     | Ж<br>12-18 лет | У<br>12-18 лет |  |
| <b>Неделя 1/ день 8</b> |  |                        |                    |                |                |  |
| 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%- 25% ± 5%                     | 550                    | 18-22,5            | 18-23          | 76,6-95,75     | 544-680                                |
| <b>Обед</b>             |  |                        |                    |                |                |  |
| 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 мяскокапустные из п./ф. высокой степени готовности | 100                    | 9,93               | 12,66          | 5,76           | 176,70                                 |
| 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          | 114,6                                  |
| 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                                |





Согласовано:  
директор

*С. Я. Семенов*  
3.05.2023 г.



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

*8 июля, Улыбки*

**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 ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|
|                 |                   |           | Б                   | Ж         | У         |                        |
| 1               | 2                 | 12-18 лет | 12-18 лет           | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет              |

**Неделя 1/ день 9**

|              |   |              |             |             |              |              |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2022м    | Каша молочная пшеничная 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

*Ирина Владимировна*  
*05.05.2023*



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

*8 ЛОЖ и Угощения 4*

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

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

**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         |
| <b>Обед</b>    |   |                 |               |               |                 |                 |
| 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         |
|                | <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>ЗАВТРАК</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         |
|                | <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>ОБЕД</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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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 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-