

Согласовано:  
директор  
*В.А. Шкелькина*

ОАО  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено  
директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Ирина Александровна Королько Е.Ю.  
ИНН 3453033033

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным горячим двухразовым питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях возрастной группы

12-18 лет с 0133

На основе Федерального бюджета учреждения

борник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджета учреждения

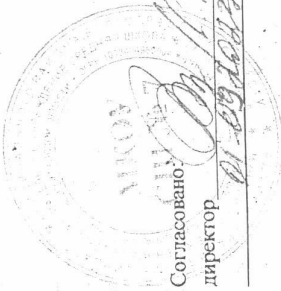
звук "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

борник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

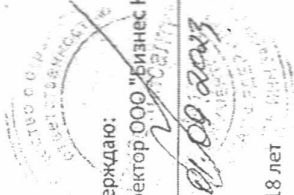
борник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

зблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

АНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



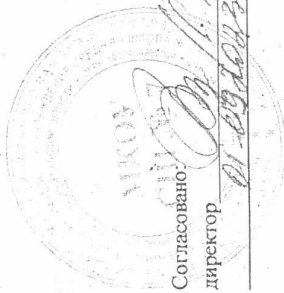
Согласовано:  
директор  
*Е.Ю. Кортоножко*



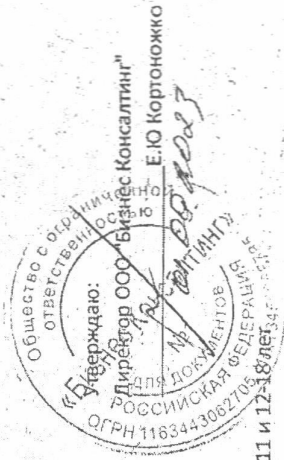
Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко*

10-ти дневное меню для обеспечением горячим 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                       | 2  |          |           |           |                     |       |      |          |                   |          |           |        |
| <b>Неделя 1/ день 1</b> |  |          |           |           |                     |       |      |          |                   |          |           |        |
| 182/2017м               | Каша молочная жидкая из Хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 16       | 150       | 200       | 6,15                | 8,25  | 6,30 | 8,40     | 22,68             | 30,25    | 193,50    | 258,34 |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный   | 5,25     | 50        | 50        | 3,95                | 3,95  | 0,5  | 0,5      | 24,15             | 24,15    | 116,9     | 116,9  |
| 338/2017м               | Фрукт свежий (яблоко)                                      | 15       | 100       | 100       | 0,40                | 0,40  | 0,40 | 0,40     | 9,80              | 9,80     | 47,00     | 47,00  |
| 54-2гн/2022г            | Чай с сахаром  | 10       | 200       | 200       | 0,2                 | 0,2   | 0    | 0        | 10,38             | 10,38    | 42,32     | 42,32  |
|                         | Итого  |          | 500       | 550       | 10,7                | 12,8  | 7,2  | 9,3      | 67,01             | 74,58    | 399,72    | 464,56 |
| <b>Обед</b>             |  |          |           |           |                     |       |      |          |                   |          |           |        |
| 54-1с/2022н             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной              | 10       | 200       | 250       | 2,84                | 3,51  | 5,28 | 6,27     | 7,22              | 8,97     | 88,16     | 107,16 |
| 54-1гн/2022н            | Компот из сухофруктов                                      | 6        | 180       | 180       | 0,45                | 0,45  | 0    | 0        | 17,82             | 17,82    | 72,9      | 72,9   |
| 3/2017м                 | Бутерброд с сыром  | 16       | 60        | 60        | 6,69                | 6,69  | 8,38 | 8,38     | 19,38             | 19,38    | 180,27    | 180,27 |
| 702/2010 м              | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 4        | 40        | 40        | 2,24                | 2,24  | 0,44 | 0,44     | 19,76             | 19,76    | 91,96     | 91,96  |
|                         | Итого  | 82,25    | 480       | 530       | 12,22               | 12,89 | 14,1 | 15,09    | 64,18             | 65,93    | 433,29    | 452,29 |



Согласовано:  
 директор  
 [Signature]

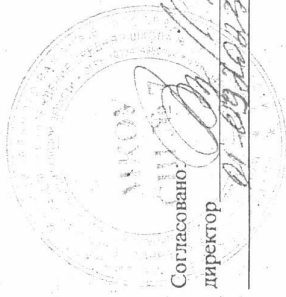


10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет.

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

Неделя 1/ день 2

| Завтрак         |  |          |           |           |                    |           |          |           |                   |           |        |        |
|-----------------|--|----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|--------|--------|
| № рец. по сбор. | Наименование блюда                       | Цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/g |           |          |           | Энергет. ценность |           |        |        |
|                 |  |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет           | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |        |        |
| 77-3/2022       | Котлеты домашние из п/ф                  | 24       | 100       | 100       | 8,32               | 13,15     | 13,15    | 13,15     | 7,17              | 7,17      | 180,62 | 180,62 |
| 203/2017м       | Макароны отварные с маслом               | 10       | 130       | 150       | 4,68               | 2,24      | 4,9      | 4,9       | 28,42             | 32,8      | 170,56 | 196,8  |
| 701/2010 м      | Хлеб пшеничный                           | 5,25     | 50        | 50        | 3,95               | 0,5       | 0,5      | 0,5       | 24,15             | 24,15     | 116,9  | 116,9  |
| 54-2гн/2022н    | Чай с сахаром                            | 10       | 200       | 200       | 0,2                | 0         | 0        | 0         | 10,38             | 10,38     | 42,32  | 42,32  |
|                 | Итого                                    |          | 480       | 500       | 17,15              | 15,89     | 18,55    | 18,55     | 70,12             | 74,50     | 510,40 | 536,64 |
| Обед            |  |          |           |           |                    |           |          |           |                   |           |        |        |
| 101/2004л       | Икра кабачковая консервированная         | 10       | 60        | 60        | 1,63               | 2,82      | 2,82     | 2,82      | 8,72              | 8,72      | 67     | 67     |
| 54-7с/2022н     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 10       | 200       | 250       | 5,1                | 5,78      | 7,22     | 7,22      | 18,5              | 23,12     | 146,42 | 183,02 |
| 54-5хн/2022н    | Компот из свежих фруктов                 | 6        | 180       | 180       | 0,2                | 0,1       | 0,1      | 0,1       | 10,6              | 10,6      | 44,1   | 44,1   |
| 701/2010 м      | Хлеб пшеничный                           | 3        | 30        | 30        | 2,37               | 0,3       | 0,3      | 0,3       | 14,49             | 14,49     | 70,14  | 70,14  |
| 702/2010 м      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 4        | 40        | 40        | 2,24               | 0,44      | 0,44     | 0,44      | 19,76             | 19,76     | 91,96  | 91,96  |
|                 | Итого                                    | 82,25    | 510       | 560       | 11,54              | 9,44      | 10,88    | 10,88     | 72,07             | 76,69     | 419,62 | 456,22 |



Согласовано: О.А. Мухоморова  
 директор О.А. Мухоморова

Утверждено: Б.И. Нескученко  
 Директор ООО "Бизнес-Контракт"  
Б.И. Нескученко  
 №1 Ю.Ю. Корольковичу  
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ  
 ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ЧИТАЛЬНИКОВ

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

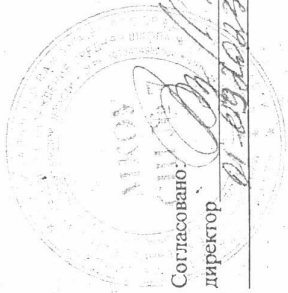
| № рец. по сбор.         | Наименование блюд  | Цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ккал |           | Энергет. ценность |           |        |        |
|-------------------------|--|----------|-----------|-----------|-------------------------|-----------|-------------------|-----------|--------|--------|
|                         |  |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет                | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |        |        |
| 1                       | 2  |          | 7-11 лет  | 12-18 лет | 7-11 лет                | 12-18 лет | 7-11 лет          | 12-18 лет |        |        |
| <b>Неделя 1/ день 3</b> |  |          |           |           |                         |           |                   |           |        |        |
| 183/2017м               | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром | 16       | 150       | 200       | 6,18                    | 8,25      | 8,15              | 32,08     | 176,00 | 234,67 |
| 338/2017м               | Фрукт свежий (яблоко)                                      | 15       | 100       | 100       | 0,40                    | 0,40      | 0,40              | 9,80      | 47,00  | 47,00  |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный   | 5,25     | 50        | 50        | 3,95                    | 3,95      | 0,5               | 24,15     | 116,9  | 116,9  |
| 04-2гн/2022ч            | Чай с сахаром  | 10       | 200       | 200       | 0,2                     | 0,2       | 0                 | 10,38     | 42,32  | 42,32  |
|                         | Итого  |          | 500,0     | 550,0     | 10,7                    | 12,8      | 9,1               | 68,9      | 382,2  | 440,9  |
| <b>Обед</b>             |  |          |           |           |                         |           |                   |           |        |        |
| 101/2017м               | Суп картофельный с крупой (пшено)                          | 10       | 200       | 250       | 2,9                     | 3,6       | 5,0               | 10,1      | 88,27  | 110,3  |
| 699/2004л               | Напиток лимонный   | 6        | 180       | 180       | 0,178                   | 0,178     | 0,018             | 21,78     | 83,7   | 83,7   |
| 3/2017м                 | Бутерброд с сыром  | 16       | 60        | 60        | 6,69                    | 6,69      | 8,38              | 19,38     | 180,27 | 180,27 |
| 702/2010 м              | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 4        | 40        | 40        | 2,24                    | 2,24      | 0,44              | 19,76     | 91,96  | 91,96  |
|                         | Итого  | 82,25    | 480       | 530       | 12,00                   | 12,72     | 13,878            | 71,1      | 444,2  | 466,3  |

Согласовано:  
директор  
*01.03.2022*

Утверждаю:  
Директор ООО "Бизнес-консалтинг"  
*01.03.2022*  
Е.Ю. Стороножкин  
ИНН 34/3062705

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

| № рец. по сбор.         | Наименование блюда                    | Цена руб     | вес блюда  |            | Пищевые вещества/г/ |              |              |              | Энергет. ценность |              |               |               |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------|------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|
|                         |                                       |              | 7-11 лет   |            | 12-18 лет           |              | Ж            |              | 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    |               |               |
| 1                       | 2                                     |              |            |            |                     |              |              |              |                   |              |               |               |
| <b>Неделя 1/ день 4</b> |                                       |              |            |            |                     |              |              |              |                   |              |               |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |            |            |                     |              |              |              |                   |              |               |               |
| 77-1/2022               | Котлета рыбная из п/ф                 | 24           | 100        | 100        | 11,3                | 11,3         | 9,99         | 9,99         | 7,9               | 7,9          | 166,71        | 166,71        |
| 171/2017м               | Каша рисовая рассыпчатая с маслом     | 10           | 130        | 150        | 3,7                 | 3,2          | 4,16         | 4,8          | 31,63             | 36,5         | 176,36        | 203,5         |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                        | 5,25         | 50         | 50         | 3,95                | 3,95         | 0,5          | 0,5          | 24,15             | 24,15        | 116,9         | 116,9         |
| 54-2гн/2022г            | Чай с сахаром                         | 10           | 200        | 200        | 0,2                 | 0,2          | 0            | 0            | 10,38             | 10,38        | 42,32         | 42,32         |
|                         | <b>Итого</b>                          |              | <b>480</b> | <b>500</b> | <b>18,65</b>        | <b>19,15</b> | <b>14,65</b> | <b>15,29</b> | <b>74,06</b>      | <b>78,93</b> | <b>502,29</b> | <b>529,43</b> |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |            |            |                     |              |              |              |                   |              |               |               |
| 52/2017м                | Свекла отварная с растительным маслом | 10           | 60         | 60         | 0,84                | 0,84         | 3,6          | 3,6          | 4,96              | 4,96         | 55,68         | 55,68         |
| 54-17с/2022г            | Суп овощной со сметаной               | 10           | 200        | 250        | 1,66                | 2,02         | 3,31         | 3,81         | 14,2              | 18,67        | 93,27         | 117,09        |
| 54-1хн/2022г            | Компот из сухофруктов                 | 6            | 180        | 180        | 0,45                | 0,45         | 0            | 0            | 17,82             | 17,82        | 72,9          | 72,9          |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                        | 3            | 30         | 30         | 2,37                | 2,37         | 0,3          | 0,3          | 14,49             | 14,49        | 70,14         | 70,14         |
| 702/2010 м              | Хлеб ржано-пшеничный                  | 4            | 40         | 40         | 2,24                | 2,24         | 0,44         | 0,44         | 19,76             | 19,76        | 91,96         | 91,96         |
|                         | <b>Итого</b>                          | <b>82,25</b> | <b>510</b> | <b>560</b> | <b>7,56</b>         | <b>7,92</b>  | <b>7,65</b>  | <b>8,15</b>  | <b>71,23</b>      | <b>75,7</b>  | <b>383,95</b> | <b>407,77</b> |

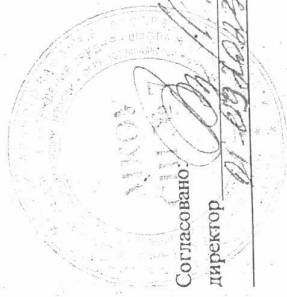


Согласовано:  
 директор И. В. Давыдов

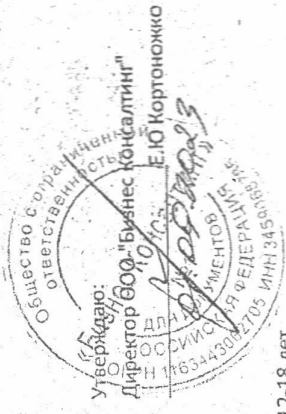
Утверждаю:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Е. Ю. Кортоножко

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

| № рец. по сбор.         | Наименование блюда                               | Цена руб     | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |              |              | Энергет. ценность |              |  |  |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--|--|
|                         |  |              | 7-11 лет     |              | 12-18 лет           |              | 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    |  |  |
| 1                       | 2  |              |              |              |                     |              |              |              |              |              |                   |              |  |  |
| <b>Неделя 1/ день 5</b> |  |              |              |              |                     |              |              |              |              |              |                   |              |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |              |              |                     |              |              |              |              |              |                   |              |  |  |
| 182/2017м               | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 16           | 150          | 200          | 5,47                | 7,72         | 7,30         | 10,30        | 25,50        | 34,00        | 193,42            | 257,90       |  |  |
| 338/2017м               | Фрукт свежий (яблоко)                            | 15           | 100          | 100          | 0,40                | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 9,80         | 47,00             | 47,00        |  |  |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                                   | 5,25         | 50           | 50           | 3,95                | 0,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 24,15        | 116,9             | 116,9        |  |  |
| 54-2гн/2022н            | Чай с сахаром                                    | 10           | 200          | 200          | 0,2                 | 0            | 0,2          | 0            | 10,38        | 10,38        | 42,32             | 42,32        |  |  |
|                         | <b>Итого</b>                                     |              | <b>500,0</b> | <b>550,0</b> | <b>10,0</b>         | <b>8,6</b>   | <b>11,9</b>  | <b>11,2</b>  | <b>69,8</b>  | <b>78,3</b>  | <b>399,6</b>      | <b>464,1</b> |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |              |              |                     |              |              |              |              |              |                   |              |  |  |
| 209/2017м               | Яйцо вареное                                     | 13           | 40           | 40           | 5,08                | 4,60         | 5,08         | 4,60         | 0,28         | 0,28         | 63,00             | 63,00        |  |  |
| 53-3с/2022н             | Рассольник ленинградский (перловка)              | 10           | 200          | 250          | 1,92                | 5,14         | 2,4          | 6,24         | 6,24         | 8,22         | 78,9              | 98,64        |  |  |
| 54-13жн/2022н           | Напиток из плодов шиповника                      | 6            | 180          | 180          | 0,6                 | 0,24         | 0,6          | 0,24         | 18,68        | 18,68        | 79,38             | 79,38        |  |  |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                                   | 3            | 30           | 30           | 2,37                | 0,3          | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14             | 70,14        |  |  |
| 702/2010 м              | Хлеб ржано-пшеничный                             | 4            | 40           | 40           | 2,24                | 0,44         | 2,24         | 0,44         | 19,76        | 19,76        | 91,96             | 91,96        |  |  |
|                         | <b>Итого</b>                                     | <b>82,25</b> | <b>490</b>   | <b>540</b>   | <b>12,21</b>        | <b>10,72</b> | <b>12,69</b> | <b>11,82</b> | <b>59,45</b> | <b>61,43</b> | <b>383,4</b>      | <b>403,1</b> |  |  |



Согласовано:  
директор



Утверждаю:  
Директор БОУ «Бизнес Консалтинг»

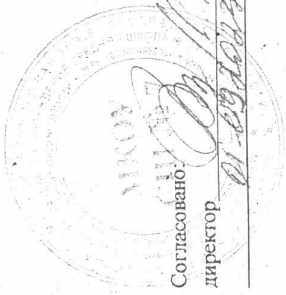
Е.Ю. Кортонюк

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 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 | ккал  |        |        |
| 1                       | 2                                   |          |           |           |                     |       |       |                   |           |       |        |        |
| <b>Неделя 2/ день 6</b> |                                     |          |           |           |                     |       |       |                   |           |       |        |        |
| 77-2/2022               | Котлета куриная                     | 24       | 100       | 100       | 8,68                | 11,28 | 8,68  | 11,28             | 6,70      | 6,70  | 163,04 | 163,04 |
| 203/2017м               | Макароны отварные с маслом          | 10       | 130       | 150       | 4,68                | 2,24  | 5,4   | 4,9               | 28,42     | 32,8  | 170,56 | 196,8  |
| 54-2гн/2022н            | чай с сахаром                       | 10       | 200       | 200       | 0,2                 | 0     | 0,2   | 0                 | 10,38     | 10,38 | 42,32  | 42,32  |
| 701/2010 м              | хлеб пшеничный                      | 5,25     | 50        | 50        | 3,95                | 0,5   | 3,95  | 0,5               | 24,15     | 24,15 | 116,9  | 116,9  |
|                         | Итого                               |          | 480       | 500       | 17,51               | 14,02 | 18,23 | 16,68             | 69,65     | 74,03 | 492,82 | 519,06 |
| <b>Обед</b>             |                                     |          |           |           |                     |       |       |                   |           |       |        |        |
| 101/2004л               | икра кабачковая консервированная    | 10       | 60        | 60        | 1,63                | 2,82  | 1,63  | 2,82              | 8,72      | 8,72  | 67     | 67     |
| 54-25с/2022н            | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 10       | 200       | 250       | 4,9                 | 7,39  | 6,15  | 9,24              | 13,88     | 17,08 | 141,6  | 176,08 |
| 54-1хн/2022н            | Компот из сухофруктов               | 6        | 180       | 180       | 0,45                | 0     | 0,45  | 0                 | 17,82     | 17,82 | 72,9   | 72,9   |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                      | 3        | 30        | 30        | 2,37                | 0,3   | 2,37  | 0,3               | 14,49     | 14,49 | 70,14  | 70,14  |
| 702/2010 м              | Хлеб ржано-пшеничный                | 4        | 40        | 40        | 2,24                | 0,44  | 2,24  | 0,44              | 19,76     | 19,76 | 91,96  | 91,96  |
|                         | Итого                               | 82,25    | 510       | 560       | 11,59               | 10,95 | 12,84 | 12,80             | 74,67     | 77,87 | 443,60 | 478,08 |

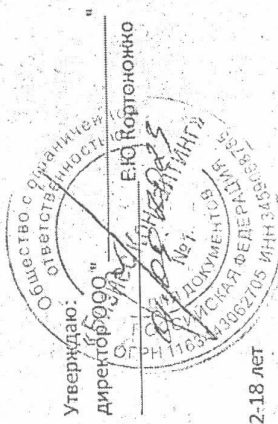






Согласовано:  
директор

*С.А. Мухоморова*



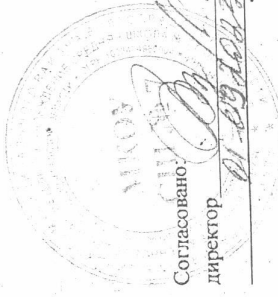
Утверждаю:  
директор

*Е.Ю. Кортолоножко*

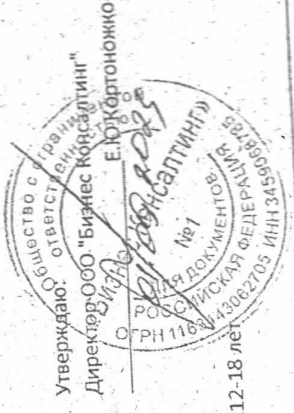
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

| № рец. по сбор.         | Наименование блюд                     | Цена руб | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |          |           | Энергет. ценность |           |          |           |        |        |        |        |
|-------------------------|---------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|----------|-----------|--------|--------|--------|--------|
|                         |                                       |          | 7-11 лет  |           | 12-18 лет           |           | Б        |           | Ж        |           | У                 |           | ккал     |           |        |        |        |        |
|                         |                                       |          | 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 | 7-11 лет | 12-18 лет |        |        |        |        |
| 1                       | 2                                     |          |           |           |                     |           |          |           |          |           |                   |           |          |           |        |        |        |        |
| <b>Неделя 2/ день 8</b> |                                       |          |           |           |                     |           |          |           |          |           |                   |           |          |           |        |        |        |        |
| 77-4/2022               | Котлеты печеночные из п/ф             | 24       | 100       | 100       | 9,85                | 9,85      | 11,97    | 11,97     | 10,27    | 10,27     | 10,27             | 10,27     | 10,27    | 10,27     | 188,21 | 188,21 | 112,2  | 112,2  |
| 310/2017м               | Картофель отварной                    | 10       | 130       | 150       | 2,6                 | 2,6       | 0,52     | 0,6       | 20,54    | 20,54     | 24,15             | 24,15     | 24,15    | 24,15     | 116,9  | 116,9  | 42,32  | 42,32  |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                        | 5,25     | 50        | 50        | 3,95                | 3,95      | 0,5      | 0,5       | 0        | 0         | 10,38             | 10,38     | 10,38    | 10,38     | 68,5   | 68,5   | 444,67 | 444,67 |
| 54-2гн/2022н            | Чай с сахаром                         | 10       | 200       | 200       | 0,2                 | 0,2       | 0        | 0         | 12,99    | 12,99     | 13,07             | 13,07     | 13,07    | 13,07     | 65,34  | 65,34  | 496,63 | 496,63 |
|                         | Итого                                 |          | 480       | 500       | 16,6                | 16,6      | 17       | 17        |          |           |                   |           |          |           |        |        |        |        |
| <b>Обед</b>             |                                       |          |           |           |                     |           |          |           |          |           |                   |           |          |           |        |        |        |        |
| 52/2017м                | Свекла отварная с растительным маслом | 10       | 60        | 60        | 0,84                | 0,84      | 0,84     | 0,84      | 3,6      | 3,6       | 3,6               | 3,6       | 3,6      | 3,6       | 4,96   | 4,96   | 55,68  | 55,68  |
| 54-4с/2022н             | Рассольник домашний                   | 10       | 200       | 250       | 1,92                | 1,92      | 2,4      | 2,4       | 5,14     | 6,24      | 6,24              | 6,24      | 6,24     | 6,24      | 10,22  | 10,22  | 94,9   | 118,63 |
| 54-5жн/2022н            | Компот из свежих фруктов              | 6        | 180       | 180       | 0,2                 | 0,2       | 0,1      | 0,1       | 0,1      | 0,1       | 0,1               | 0,1       | 0,1      | 0,1       | 10,6   | 10,6   | 44,1   | 44,1   |
| 701/2010 м              | Хлеб пшеничный                        | 3        | 30        | 30        | 2,37                | 2,37      | 2,37     | 2,37      | 0,3      | 0,3       | 0,3               | 0,3       | 0,3      | 0,3       | 14,49  | 14,49  | 70,14  | 70,14  |
| 702/2010 м              | Хлеб ржано-пшеничный                  | 4        | 40        | 40        | 2,24                | 2,24      | 2,24     | 2,24      | 0,44     | 0,44      | 0,44              | 0,44      | 0,44     | 0,44      | 19,76  | 19,76  | 91,96  | 91,96  |
|                         | Итого                                 | 82,25    | 510       | 560       | 7,57                | 7,57      | 8,05     | 8,05      | 9,58     | 9,58      | 10,68             | 10,68     | 10,68    | 10,68     | 60,03  | 62,58  | 356,78 | 380,51 |





Согласовано: *С.А. Мещеряков*  
 директор



Утверждено: *Е.А. Кортоножко*  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

| № реч. по сбор.          | Наименование блюда                   | Цена руб | вес блюда |           |            |           |            |            | Пищевые вещества/г/ |           |          |           |            |            | Энергет. ценность |            |           |          |
|--------------------------|--------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|---------------------|-----------|----------|-----------|------------|------------|-------------------|------------|-----------|----------|
|                          |                                      |          | 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 | 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  | ккал              |            |           |          |
| <b>Завтрак</b>           |                                      |          |           |           |            |           |            |            |                     |           |          |           |            |            |                   |            |           |          |
| <b>Неделя 2/ день 10</b> |                                      |          |           |           |            |           |            |            |                     |           |          |           |            |            |                   |            |           |          |
| 131/2017м                | Консервы закусовые (Зеленый горошек) | 6        | 30        | 30        | 0,85       | 0,85      | 0,05       | 0,05       | 0,05                | 0,05      | 1,75     | 1,75      | 1,75       | 1,75       | 1,75              | 1,75       | 11,05     | 11,05    |
| 291/2017м                | отварной                             | 34       | 150       | 200       | 10,19      | 13,59     | 7,84       | 7,84       | 10,46               | 10,46     | 21,90    | 21,90     | 10,38      | 10,38      | 10,38             | 42,32      | 42,32     | 265,30   |
| 4-2гн/2022н              | Плов из птицы                        | 10       | 200       | 200       | 0,2        | 0,2       | 0          | 0          | 0                   | 0         | 10,38    | 10,38     | 0,5        | 0,5        | 24,15             | 24,15      | 116,9     | 116,9    |
| 701/2010 м               | чай с сахаром                        | 5,25     | 50        | 50        | 3,95       | 3,95      | 0,5        | 0,5        | 0,5                 | 0,5       | 11,01    | 11,01     | 8,39       | 8,39       | 65,48             | 65,48      | 369,24    | 435,57   |
|                          | Хлеб пшеничный                       |          | 430       | 480       | 15,19      | 18,59     | 8,39       | 8,39       | 11,01               | 11,01     | 58,18    | 58,18     |            |            |                   |            |           |          |
|                          | Итого                                |          |           |           |            |           |            |            |                     |           |          |           |            |            |                   |            |           |          |
| <b>Обед</b>              |                                      |          |           |           |            |           |            |            |                     |           |          |           |            |            |                   |            |           |          |
| 4-20с/2022н              | Суп картофельный с рыбой             | 10       | 200       | 250       | 6,38       | 7,98      | 3,8        | 3,8        | 4,75                | 4,75      | 15,6     | 15,6      | 18,68      | 18,68      | 19,5              | 19,5       | 122,12    | 152,67   |
| 1-13жн/2022н             | Напиток из плодов шиповника          | 6        | 180       | 180       | 0,6        | 0,6       | 0,24       | 0,24       | 0,24                | 0,24      | 6        | 6         | 6          | 6          | 12,3              | 12,3       | 124       | 124      |
| П.Т                      | Печенье топленое молоко              | 4        | 30        | 30        | 5,2        | 5,2       | 0,3        | 0,3        | 0,3                 | 0,3       | 14,49    | 14,49     | 14,49      | 14,49      | 14,49             | 70,14      | 70,14     |          |
| 701/2010 м               | хлеб пшеничный                       | 3        | 30        | 30        | 2,37       | 2,37      | 0,3        | 0,3        | 0,44                | 0,44      | 19,76    | 19,76     | 80,83      | 80,83      | 84,73             | 84,73      | 487,6     | 518,2    |
| 702/2010 м               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 4        | 40        | 40        | 2,24       | 2,24      | 0,44       | 0,44       | 0,44                | 0,44      | 11,73    | 11,73     |            |            |                   |            |           |          |
|                          | Итого                                | 82,25    | 480       | 530       | 16,79      | 18,39     | 10,78      | 10,78      | 11,50               | 11,50     | 61,80    | 61,80     | 67,24      | 67,24      | 67,24             | 67,24      | 391,94    | 432,49   |
|                          | Всего за 10 дней                     |          | 4 550,00  | 4 880,00  | 126,77     | 140,34    | 97,14      | 97,14      | 115,02              | 115,02    | 617,99   | 617,99    | 672,35     | 672,35     | 672,35            | 672,35     | 3 919,38  | 4 324,89 |
|                          | Средний суточный рацион              |          | 455       | 488       | 12,68      | 14,03     | 9,71       | 9,71       | 11,50               | 11,50     | 61,80    | 61,80     | 67,24      | 67,24      | 67,24             | 67,24      | 391,94    | 432,49   |
|                          |                                      |          | 500       | 550       | 15,4-19,25 | 18-22,5   | 15,8-19,75 | 15,8-19,75 | 18-23               | 18-23     | 67-83,75 | 67-83,75  | 76,6-95,75 | 76,6-95,75 | 76,6-95,75        | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680  |

Норма завтрака по СанПин: 20% ± 5%