

Согласовано:  
 Директор школы "Техногорская ссш"  
 [Подпись]  
 19.01.2023г.

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



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

**( горячие обеды )**

Меню составлено:

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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	ккал
					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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
<b>неделя 1 ; день 1</b>												
<b>Обед</b>												
71\70\2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие; соленые)	13	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	149,5
290\330\2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	800	920	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138	797,2	883,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ±5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *П. В. Чернышев*  
19.04.2023г

Меню составлено:

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делю плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делю 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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	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
<b>неделя 1 ; день 2</b>												
<b>Обед</b>												
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>27,59</b>	<b>30,536</b>	<b>23,47</b>	<b>27,98</b>	<b>114,606</b>	<b>130,6</b>	<b>810,4</b>	<b>928,15</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 П. И. Коротко  
 19.01.2023

Меню составлено:

Утверждаю

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.  
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с  
 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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	ккал
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
<b>неделя 1 ; день 3</b>												
<b>Обед</b>												
101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
77/1/2022	Котлета рыбная (минтай) из п,ф высокой степени готовности	28	100	100	12,3	12,3	4,7	4,7	6,9	6,9	119	119
54-3сс/2022н	Соус томатный основной	3	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	<b>Итого</b>	82,25	790	920	27,35	30,97	16,47	20,22	119,6	139,6	745,3	874,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор школы "Бухарская ссс" *П. П. Сергеева*  
19.01.2023г

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортоножко Е.Ю.



Меню составлено:

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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	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
<b>неделя 1 ; день 4</b>												
<b>Обед</b>												
75\2017м	Икра морковная	13	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	15	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
492\2004л	Плов с мясом кур	38	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>530</b>	<b>610</b>	<b>23,15</b>	<b>27,4</b>	<b>26,08</b>	<b>32,35</b>	<b>97,86</b>	<b>114,17</b>	<b>726,34</b>	<b>866,06</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Е.Ю. Кортоножко  
 19.01.2023



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



Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.  
 Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с  
 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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	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
<b>неделя 1 ; день 5</b>												
<b>Обед</b>												
71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
53-3с\2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>760</b>	<b>930</b>	<b>24,52</b>	<b>27,33</b>	<b>18,49</b>	<b>20,73</b>	<b>117,93</b>	<b>134,18</b>	<b>760,0</b>	<b>858,7</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

*Директор школы № 11 "Архиповская с/сш"*  
*П. В. Чернышова*  
 19.01.2023г

Меню составлено:

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	ккал
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
<b>неделя 2 ; день 6</b>												
<b>Обед</b>												
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54-25e\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
289\2017м	Рагу с птицей	38	200	200	20,90	20,90	7,00	7,00	17,62	17,62	217,40	217,40
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	82,25	760	860	33,05	35,28	16,06	20,55	112,81	124,18	731,79	816,92
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор ЛичОУ "Архангельский центр"  
 П. В. Селезнева  
 19.01.2023г

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



Меню составлено:

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

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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	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

неделя 2 ; день 7

**Обед**

101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	14	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная (минтай) из п,ф высокой степени готовности	28	100	100	12,3	12,3	4,7	4,7	6,9	6,9	119	119
54-3сс\2022н	Соус томатный основной	3	20	20	0,66	0,66	0,48	0,48	1,78	1,78	14,16	14,16
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>25,35</b>	<b>28,35</b>	<b>17,57</b>	<b>21,6</b>	<b>126,8</b>	<b>147,0</b>	<b>779,7</b>	<b>909,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:

*Директор ИКОУ "Приморская СШ №19 г. Владивосток"*  
*П.В. Ковалева*  
*19.09.2023г*

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



Меню составлено:

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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	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
<b>неделя 2 ; день 8</b>												
<b>Обед</b>												
71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
54-4с\2022н	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>920</b>	<b>28,31</b>	<b>30,87</b>	<b>20,12</b>	<b>22,37</b>	<b>121,89</b>	<b>138,2</b>	<b>806,47</b>	<b>904,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:

*Директор ООО "Бизнес Консалтинг" Е.Ю. Кортоножко*  
*19.01.2023г.*

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Кортоножко Е.Ю.



Меню составлено:

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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	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
<b>неделя 2 ; день 9</b>												
<b>Обед</b>												
75\2017м	Икра морковная	12	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
774\2022	Котлета печеночная из п.ф. высокой степени готовности	28	100	100	12,5	12,5	8,5	8,5	3,3	3,3	139,7	139,7
331\2017м	Соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,4	1,4	16,02	16,02
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	<b>Всего</b>	82,25	790	910	29,69	32,98	26,39	31,72	102,94	117,31	776,7	897,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

*Директор ООО "Бизнес Консалтинг" Е.Ю. Кортонжко*  
 19.01.2023г.

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



Меню составлено:

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

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

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

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".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	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		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
<b>неделя 2 ; день 10</b>												
<b>Обед</b>												
47\2017м	Квашеная капуста	12	60	100	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	15	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
294\2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	29	100/20	100/20	13,55	13,55	16,06	16,06	16,26	16,26	263,25	263,25
310\2017м	Картофель отварной с маслом	10	150	180	3,03	3,64	5,94	7,128	20,98	25,16	157,5	189
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	59,55	59,55
	<b>Итого</b>	82,25	790	910	23,63	25,28	31,49	35,678	106,93	116,5	814,3	898,1
	<b>Всего за 10 дней</b>				272,9	302,1	220,59	260,20	1132,86	1284,89	7748,16	8836,48
	<b>Средний суточный рацион</b>		759	884	27,288	30,2142	22,059	26,0204	113,2862	128,4888	774,816	883,648
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952