

Согласовано:
директор

Заведующий



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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
	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
54-7с/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
	Итого	840	32,25	30,77	117,3	873,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

Лобанова С.В.



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

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

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

Неделя 1/ день 2

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и	250	12,04	13,97	26,71	276,37
П.Т	Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	19,38	20,30	94,51	608,80
	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
77/4/2022	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
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
	Итого	850	27,85	33,94	118,55	933,82
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

Л.В. Лованская



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

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

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

Неделя 1/ день 3

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
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
	Итого	550,0	20,6	13,2	96,1	589,7
	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
77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
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
	Итого	860	30,17	28,19	134,5	918,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

Евгений Лобанов



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

Евгений
/Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 4

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

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	250	2,02	3,81	18,67	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	800	27,21	24,1	108,71	759,52
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

Ирина Николаевна



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
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
	Итого	580,0	17,5	16,7	107,8	651,4
	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	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м						
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
	Итого	860	28,63	31,98	118,69	875,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

Мельникова Л.В.



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Неделя 1/ день 7						
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
	Итого	550	17,84	19,03	112,50	668,13
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с	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
	Итого	780	25,32	20,77	114,9	756,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

А.А. Аманжол 18



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

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

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

Неделя 1/ день 8

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого	550,0	20,6	20,3	91,4	627,8
	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
54-4с/2022н	Рассольник домашний	250	2,4	6,24	12,77	118,63
77/6/2022	Котлеты мяскапустные из п./ф. высокой степени готовности	100	9,93	12,66	5,76	176,70
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	940	27,08	26,2	141,25	910,93
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:
директор

Подпись



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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
	Итого	580,0	18,2	16,9	104,7	643,4
	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
	Всего	935	29,93	28,47	130,83	913,6
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:

директор

Л.В. Лобанко



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 10

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	20,57	18,41	78,24	556,57
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,07	3,45	70,7
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	22	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
389/2017М	Сок фруктовый	200	1	0	24,62	136,48
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	890	33,87	31,01	118,61	921,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

ЗАВТРАК	Итого за весь период	5 660,00	207,40	188,90	957,64	6 278,59
	Среднее значение за период	566	20,74	18,89	95,76	627,86
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

ОБЕД	Итого за весь период	8595	292,34	283,48	1211,092	8665,1
	Среднее значение за период	859,5	29,234	28,348	121,1092	866,51
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. 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 рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки " Новосибирский научно- исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-