

Согласовано:  
Директор

*И.И. Воронцов*  
*И.И. Рязанов*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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
Неделя 1/ день 1												
Завтрак												
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	31	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
399/2017м	блинчики (оладьи) с молоком сгущенным	20	70	70	5,08	5,08	2,98	2,98	18,85	18,85	122,54	122,54
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>15,15</b>	<b>17,72</b>	<b>15,37</b>	<b>18,39</b>	<b>93,77</b>	<b>108,59</b>	<b>577,51</b>	<b>674,76</b>
	Норма завтрака по СанПин. 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

Директор *Ирина Верещагина* СИ  
*Ирина Верещагина*



Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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
Неделя 1/ день 2												
Завтрак												
47/20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7
246/2017м	гуляш из отварного мяса птицы	34	100	100	13,24	13,24	8,20	8,20	3,30	3,30	139,96	139,96
203/2017м	макаронь отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-4гн/2022н	чай с молоком	12	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>620</b>	<b>23,63</b>	<b>26,19</b>	<b>17,53</b>	<b>20,63</b>	<b>68,24</b>	<b>83,01</b>	<b>524,94</b>	<b>621,96</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:  
 Директор *Л.И.И. Арсланов*  
*С.И.И. Киматов*



Утверждено  
 Директор *К.С.И. Мингалеев*  
 Кортоножко Е.Ю.  
 №1

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергетическая ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
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
Неделя 1/ день 3												
Завтрак												
101/2004л	икра кабачковая консервированная	16	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104
ТТК 77/6/2023	котлеты мяскалустные п/ф высокой степени готовности	34	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116
171/2017м	каша рассыпчатая гречневая	15	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
382/2017м	какао с молоком	12	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>540,0</b>	<b>620,0</b>	<b>25,0</b>	<b>28,1</b>	<b>19,9</b>	<b>22,4</b>	<b>81,5</b>	<b>97,9</b>	<b>629,6</b>	<b>747,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

Директор: *И.И. Воробейкина*  
*И.И. Филимова*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					Б		Ж		У		ккал	
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

Неделя 1/ день 4

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	90	100	10,70	11,89	7,40	8,90	6,30	7,50	134,60	157,66
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	150	180	3,03	3,6	5,94	7,12	21,98	26,18	153,5	183,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,95	3,95	0,55	0,55	24,15	24,15	116,90	116,90
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	82,25	550	630	18,72	21,04	17,49	22,58	67,77	76,47	503,06	593,06
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:  
 Директор ООО «Воронежский СМ»  
*Рябов Е.Ю.*

Утверждено  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
*Морозов Е.Ю.*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		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
Неделя 1/ день 5												
Завтрак												
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>500</b>	<b>580</b>	<b>22,25</b>	<b>26,70</b>	<b>10,40</b>	<b>12,05</b>	<b>71,82</b>	<b>83,84</b>	<b>499,28</b>	<b>582,79</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:  
 Директор ООО «Воронежская компания СМ»  
 [Подпись]

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор ООО Бизнес Консалтинг  
 [Подпись]  
 Воронежская Федерация

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Неделя 2/ день 6												
Завтрак												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	31	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
209/2017м	яйцо вареное	20	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,38	42,38
	Итого	82,25	570	630	13,60	15,77	15,07	18,26	73,45	87,91	487,07	576,58
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:


Директор ООО «Вертебологическая С.И.»  
*Рисина Н.В.*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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
Неделя 2/ день 7												
Завтрак												
47/20017м	капуста квашеная	16	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7
54-25м/2022к	птица тушеная в сметанном соусе соусе с морковью	35	90	100	10,60	11,78	9,11	10,12	4,93	5,47	144,11	160,08
203/2017м	макаронь отварные с маслом	15	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-3гн/2022н	чай с сахаром и лимоном	11	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
	Итого	82,25	530	620	19,69	23,43	17,34	21,45	67,87	83,18	505,99	618,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  




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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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
Неделя 2/ день 8												
Завтрак												
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	35	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017м	картофель отварной с маслом	17	150	180	3,03	3,6	5,94	7,12	21,98	26,18	153,5	183,32
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-45гн/2022н	чай каркаде	10	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>545</b>	<b>625</b>	<b>19,23</b>	<b>21,15</b>	<b>22,92</b>	<b>26,62</b>	<b>58,88</b>	<b>71,21</b>	<b>518,53</b>	<b>608,85</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680



Согласовано:

Директор *И.И. Воронцов* *СШ*  
*А.А. Рамаев* *НП*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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
Неделя 2/ день 9												
Завтрак												
183/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	33	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68
15/2017	сыр порциями	17	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52
54-4гн/2022н	чай с молоком	12	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>600</b>	<b>15,0</b>	<b>17,8</b>	<b>16,6</b>	<b>18,7</b>	<b>77,9</b>	<b>93,0</b>	<b>523,8</b>	<b>623,8</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Согласовано:

Директор: *Ирина Викторовна Селиванова*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергетическая ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У			
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
Неделя 2/ день 10												
Завтрак												
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	15	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83
291/2017м	плов из птицы	51	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	11	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90
	Итого	82,25	500	580	22,25	26,70	10,40	12,05	71,82	83,84	499,28	582,79
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Всего завтраки за 10 дней		5 075,00	5 765,00	181,14	208,42	147,50	175,55	667,70	788,53	4 811,92	5 673,51
	Средний суточный рацион		507,5	576,5	18,11	20,84	14,75	17,56	66,77	78,85	481,19	567,35
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

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- 275с

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

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

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