

Согласовано:  
директор

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
ОПРЕДЕЛЕНИЕ  
№ 1  
Для деловых партнеров  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
\_\_\_\_\_ Копеечкино Е.Ю.  
143602705 ИНН 343602705

## Перспективное

7-11 ЛЕТ И 12-18 ЛЕТ

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

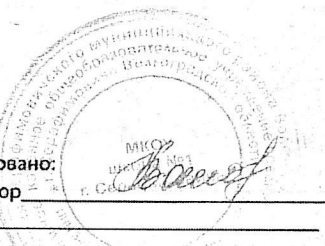
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2017. - 544с.

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.: 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".

Согласовано:  
директор



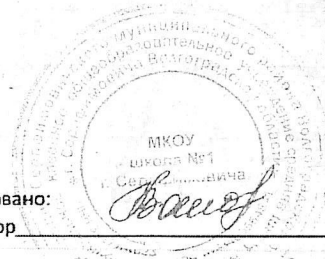
Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоновичко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.           | Наименование блюд                               | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>руб/бли |
|------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|-----------------|
|                              |                                                 |           |           | 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 1 Понедельник |                                                 |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |                 |
| Завтрак                      |                                                 |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |                 |
| 181/2017м                    | каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 200       | 250       | 7,55                | 9,44      | 9,74       | 12,17     | 28,67    | 35,87      | 232,54            | 290,67    | 35              |
| п.т                          | печенье галетное                                | 22        | 22        | 2,20                | 2,20      | 2,10       | 2,10      | 15,00    | 15,00      | 86,50             | 86,50     | 25              |
| 54-2гн/2022н                 | какао с молоком                                 | 200       | 200       | 4,66                | 4,66      | 3,6        | 3,6       | 2,69     | 2,69       | 61,8              | 61,8      | 17              |
| 338/2017м                    | фрукт свежий (яблоко)                           | 100       | 200       | 0,40                | 4,08      | 0,40       | 3,54      | 9,80     | 17,58      | 47,00             | 118,6     | 25              |
| 702/2010м                    | хлеб ржаной                                     | 30        | 30        | 1,68                | 1,68      | 0,33       | 0,33      | 14,82    | 14,82      | 45,98             | 45,98     | 3,32            |
|                              | Итого завтрак                                   | 552       | 702       | 16,49               | 22,06     | 16,17      | 21,74     | 70,98    | 85,96      | 473,82            | 603,55    | 105,32          |
|                              | 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



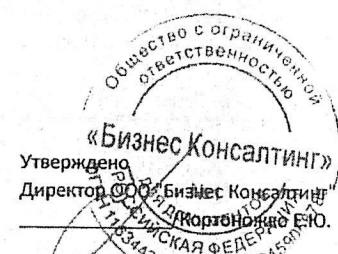
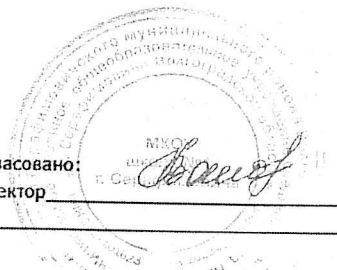
Утверждено  
Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.       | Наименование блюд                       | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|--------------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                          |                                         |           |           | 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 2 Вторник |                                         |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                  |                                         |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 47/2017 м                | капуста квашеная с растительным маслом  | 60        | 100       | 1,02                | 1,7       | 3          | 5         | 5,07     | 8,45       | 52,5              | 87,5      | 25            |
| 77/1/2022                |                                         |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 54-3сс/2022н             | котлета рыбная из п./ф. с соусом 100/20 | 120       | 120       | 12,3                | 12,3      | 8,9        | 8,9       | 6,9      | 6,9        | 156,9             | 156,9     | 42            |
| 125/2017М                | картофель отварной с маслом             | 150       | 150       | 3,03                | 3,03      | 5,94       | 5,94      | 20,98    | 20,98      | 157,50            | 157,50    | 20            |
| 702/2010м                | хлеб ржаной                             | 40        | 50        | 2,24                | 2,80      | 0,44       | 0,55      | 19,76    | 24,70      | 61,30             | 76,63     | 3,32          |
| 54-1хн/2022н             | компот из сухофруктов без сахара        | 200       | 200       | 0,5                 | 0,5       | 0          | 0         | 9,82     | 9,82       | 41,28             | 41,28     | 15            |
|                          | Итого завтрак                           | 570       | 620       | 19,09               | 20,33     | 18,28      | 20,39     | 62,53    | 70,85      | 469,48            | 519,81    | 105,32        |
|                          | 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   |               |

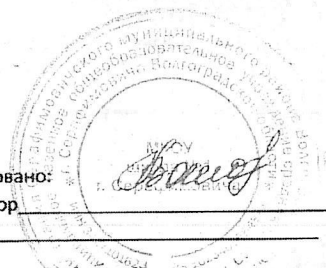
Согласовано:  
директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.      | Наименование блюд                                | вес блюда |     | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-----|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                         |                                                  |           |     | 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 |               |
| Неделя 1/ день 3 Среда  |                                                  |           |     |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                 |                                                  |           |     |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 70/71/2017м             | овощи в нарезке по сезону (огурец )              | 60        | 100 | 0,67                | 1,12      | 0,12       | 0,2       | 2,16     | 3,6        | 13,2              | 22        | 25            |
| 77-2/2022/<br>332/2017м | биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20 | 120       | 120 | 10,18               | 10,18     | 11,33      | 11,33     | 7,07     | 7,07       | 147,85            | 147,85    | 45            |
| 203/2017м               | макароны отварные с маслом                       | 150       | 150 | 5,40                | 5,40      | 4,90       | 4,90      | 32,80    | 32,80      | 196,80            | 196,80    | 20            |
| 54-3гн/2022н            | чай с лимоном без сахара                         | 200       | 200 | 0,3                 | 0,3       | 0          | 0         | 3,58     | 3,58       | 15,52             | 15,52     | 12            |
| 702/2010м               | хлеб ржаной                                      | 40        | 50  | 2,24                | 2,80      | 0,44       | 0,55      | 19,76    | 24,70      | 61,30             | 76,63     | 3,32          |
|                         | Итого                                            | 570       | 620 | 18,79               | 19,80     | 16,79      | 16,98     | 65,37    | 71,75      | 434,67            | 458,80    | 105,32        |
|                         | 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



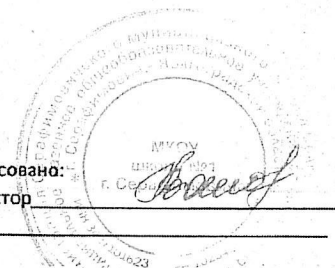
Утверждено №1  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Иванченко В.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.       | Наименование блюд                      | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|--------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                          |                                        |           |           | 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 |               |
| 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 Четверг |                                        |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                  |                                        |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 54-16к/2022н             | каша молочная "Дружба"                 | 200       | 250       | 7,84                | 9,80      | 9,22       | 11,52     | 29,61    | 40,38      | 232,78            | 304,40    | 40            |
| 3/2017м                  | бутерброд с сыром 40/5/15              | 60        | 60        | 6,69                | 6,69      | 8,38       | 8,38      | 19,38    | 19,38      | 180,27            | 180,27    | 25            |
| 338/2017м                | фрукт свежий (яблоко)                  | 100       | 100       | 0,40                | 0,40      | 0,40       | 0,40      | 9,80     | 9,80       | 47,00             | 47,00     | 25            |
| 702/2010м                | хлеб ржаной                            | 30        | 30        | 1,68                | 1,68      | 0,33       | 0,33      | 14,82    | 14,82      | 45,98             | 45,98     | 3,32          |
| 54-1гн/2022н             | чай без сахара                         | 200       | 200       | 0,2                 | 0,2       | 0          | 0         | 0,1      | 0,1        | 1,4               | 1,4       | 12            |
|                          | Итого завтрак                          | 590       | 640       | 16,81               | 18,77     | 18,33      | 20,63     | 73,71    | 84,48      | 507,43            | 579,05    | 105,32        |
|                          | 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



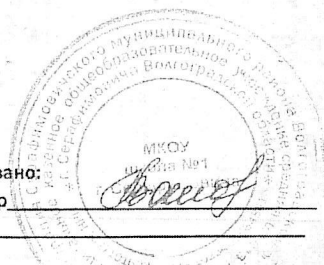
Утверждено  
Директор ООО



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.       | Наименование блюд                      | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|--------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                          |                                        |           |           | 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 5 Пятница |                                        |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                  |                                        |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 52/2017м                 | свекла отварная с растительным маслом  | 60        | 100       | 0,84                | 1,4       | 3,6        | 6         | 4,96     | 8,27       | 55,68             | 92,8      | 25            |
| 458/2002г                | гречка по купечески с мясом            | 200       | 250       | 13,20               | 16,50     | 17,80      | 22,25     | 30,00    | 37,50      | 333,00            | 416,25    | 62            |
| 702/2010м                | хлеб ржаной                            | 30        | 30        | 1,68                | 1,68      | 0,33       | 0,33      | 14,82    | 14,82      | 45,98             | 45,98     | 3,32          |
| 342/2017м                | компот из свежих плодов без сахара     | 200       | 200       | 0,16                | 0,16      | 0,16       | 0,16      | 17,98    | 17,98      | 74                | 74        | 15            |
|                          | Итого завтрак                          | 490       | 580       | 15,88               | 19,74     | 21,89      | 28,74     | 67,76    | 78,57      | 508,66            | 629,03    | 105,32        |
|                          | 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



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.           | Наименование блюд                                | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                              |                                                  |           |           | 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 2/ день 6 Понедельник |                                                  |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                      |                                                  |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 182/2017м                    | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 200       | 250       | 7,25                | 9,06      | 10,26      | 12,82     | 20,60    | 28,22      | 203,74            | 264,50    | 40            |
| п.т                          | печенье галетное                                 | 22        | 22        | 2,20                | 2,20      | 2,10       | 2,10      | 15,00    | 15,00      | 86,50             | 86,50     | 25            |
| 338/2017м                    | фрукт свежий (яблоко)                            | 100       | 100       | 0,40                | 0,40      | 0,40       | 0,40      | 9,80     | 9,80       | 47,00             | 47,00     | 25            |
| 702/2010м                    | хлеб ржаной                                      | 40        | 50        | 2,24                | 2,80      | 0,44       | 0,55      | 19,76    | 24,70      | 61,30             | 76,63     | 3,32          |
| 54-3гн/2022н                 | чай с лимоном без сахара                         | 200       | 200       | 0,3                 | 0,3       | 0          | 0         | 3,58     | 3,58       | 15,52             | 15,52     | 12            |
|                              | Итого завтрак                                    | 562       | 622       | 12,4                | 14,8      | 13,2       | 15,9      | 68,7     | 81,3       | 414,1             | 490,2     | 105,32        |
|                              | 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   |               |

оно: *Васильев*  
ор

Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
№1  
Удостоверено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Морозов Е.Ю.

Неделя 2/ день 7 Вторник

| № рец.<br>по сбор.       | Наименование блюд                       | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|--------------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                          |                                         |           |           | 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 |               |
| 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 Вторник |                                         |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                  |                                         |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 70/71/2017м              | овощи в нарезке по сезону (помидор )    | 60        | 100       | 0,66                | 1,12      | 0,12       | 0,2       | 2,16     | 3,6        | 13,2              | 22        | 22            |
| 77-3/2022-331/2017м      | котлеты домашние из п/ф с соусом 100/20 | 120       | 120       | 8,32                | 8,32      | 13,15      | 13,15     | 7,17     | 7,17       | 180,62            | 180,62    | 45            |
| 203/2017м                | макароны отварные с маслом              | 150       | 150       | 5,40                | 5,40      | 4,90       | 4,90      | 32,80    | 32,80      | 196,80            | 196,80    | 20            |
| 54-1хн/2022н             | компот из сухофруктов без сахара        | 200       | 200       | 0,5                 | 0,5       | 0          | 0         | 9,82     | 9,82       | 41,28             | 41,28     | 15            |
| 702/2010м                | хлеб ржаной                             | 30        | 50        | 1,68                | 2,80      | 0,33       | 0,55      | 14,82    | 24,70      | 45,98             | 76,63     | 3,32          |
|                          | Итого завтрак                           | 560       | 620       | 16,56               | 18,14     | 18,50      | 18,80     | 66,77    | 78,09      | 477,88            | 517,33    | 105,32        |
|                          | 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

МКОУ  
школа №1  
г. Сергиево-Посадского  
г. Сергиево-Посадского

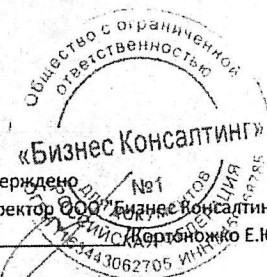
Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Утверждено №1  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Корольков Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.     | Наименование блюд                              | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|------------------------|------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                        |                                                |           |           | 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 2/ день 8 Среда |                                                |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                |                                                |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 70/71/2017м            | овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 60        | 100       | 0,48                | 0,8       | 0,06       | 0,1       | 1,02     | 1,7        | 6                 | 10        | 25            |
| 77-6/2022              | котлеты мяскапустные из п./ф.                  | 100       | 100       | 9,93                | 9,93      | 12,66      | 12,66     | 5,76     | 5,76       | 176,70            | 176,70    | 45            |
| 171/2017м              | каша гречневая рассыпчатая с маслом            | 150       | 180       | 8,30                | 9,95      | 6,30       | 7,56      | 36,00    | 43,20      | 233,70            | 280,44    | 20            |
| 54-3гн/2022н           | чай с лимоном без сахара                       | 200       | 200       | 0,3                 | 0,3       | 0          | 0         | 3,58     | 3,58       | 15,52             | 15,52     | 12            |
| 702/2010м              | хлеб ржаной                                    | 30        | 30        | 1,68                | 1,68      | 0,33       | 0,33      | 14,82    | 14,82      | 45,98             | 45,98     | 3,32          |
|                        | Итого завтрак                                  | 540       | 610       | 20,69               | 22,66     | 19,35      | 20,65     | 61,18    | 69,06      | 477,90            | 528,64    | 105,32        |
|                        | 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 \_\_\_\_\_

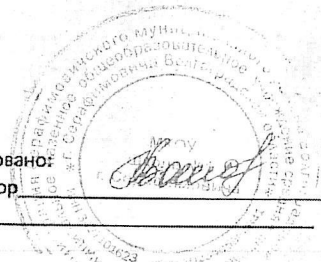


Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг" \_\_\_\_\_  
Коренько Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.       | Наименование блюд                                | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                          |                                                  |           |           | 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 2/ день 9 Четверг |                                                  |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                  |                                                  |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 131/2017м                | овощи консервированные (зеленый горошек)         | 60        | 100       | 1,35                | 2,25      | 0,18       | 1,97      | 7,92     | 13,20      | 38,52             | 64,20     | 25            |
| 77-2/2022/<br>332/2017м  | биточки , котлеты куриные из п.ф с соусом 100/20 | 120       | 120       | 10,18               | 10,18     | 11,33      | 11,33     | 7,07     | 7,07       | 147,85            | 147,85    | 45            |
| 145/2017м                | картофель тушеный с луком                        | 150       | 180       | 3,70                | 4,43      | 4,40       | 5,20      | 14,60    | 17,52      | 113,50            | 136,19    | 20            |
| 54-1гн/2022н             | чай без сахара                                   | 200       | 200       | 0,2                 | 0,2       | 0          | 0         | 0,1      | 0,1        | 1,4               | 1,4       | 12            |
| 702/2010м                | хлеб ржаной                                      | 30        | 30        | 1,68                | 1,68      | 0,33       | 0,33      | 14,82    | 14,82      | 45,98             | 45,98     | 3,32          |
|                          | Итого                                            | 560       | 630       | 17,11               | 18,74     | 16,24      | 18,83     | 44,51    | 52,71      | 347,25            | 395,62    | 105,32        |
|                          | 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



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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с особенностями питания по здоровью возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец.<br>по сбор.        | Наименование блюд                      | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность |           | цена<br>рубли |
|---------------------------|----------------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|-------------------|-----------|---------------|
|                           |                                        |           |           | 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 2/ день 10 Пятница |                                        |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| Завтрак                   |                                        |           |           |                     |           |            |           |          |            |                   |           |               |
| 67/2017                   | винегрет овощной                       | 60        | 100       | 0,78                | 1,30      | 2,70       | 4,50      | 4,62     | 7,70       | 45,60             | 76,00     | 25            |
| 77-4/2022                 | котлеты печеночные из п./ф.с маслом    | 105       | 105       | 12,83               | 12,83     | 12,97      | 12,97     | 10,27    | 10,27      | 209,13            | 209,13    | 45            |
| 203/2017м                 | макаронные изделия отварные            | 150       | 180       | 5,40                | 6,48      | 4,90       | 5,88      | 32,80    | 39,35      | 196,80            | 236,16    | 20            |
| 702/2010м                 | хлеб ржаной                            | 30        | 30        | 1,68                | 1,68      | 0,33       | 0,33      | 14,82    | 14,82      | 45,98             | 45,98     | 3,32          |
| 54-3гн/2022н              | чай с лимоном без сахара               | 200       | 200       | 0,3                 | 0,3       | 0          | 0         | 3,58     | 3,58       | 15,52             | 15,52     | 12            |
|                           | Итого завтрак                          | 545       | 615       | 20,99               | 22,59     | 20,90      | 23,68     | 66,09    | 75,72      | 513,03            | 582,79    | 105,32        |
|                           | 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 за 10 дней                       | 5 539,00  | 6 259,00  | 174,80              | 197,59    | 179,65     | 206,31    | 647,64   | 748,49     | 4 624,18          | 5 304,77  |               |
|                           | Средний суточный рацион                | 553,9     | 625,9     | 17,48               | 19,76     | 17,97      | 20,63     | 64,76    | 74,85      | 462,42            | 530,48    |               |

|                                        |     |     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|----------------------------------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 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 |
|----------------------------------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|