

Согласовано:  
директор *И.И. Мухоморова*  
*09.01.2017*



**Перспективное**

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) школьников возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет**

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

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

Сборник рецептов 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. Скуржин И.М., Тугельян В.А.

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



Согласовано: *Е.Ю. Кортоножко*  
 директор *Е.Ю. Кортоножко*  
 09.01.2018

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет №12-18 лет

| № реч. по сбор.         | Наименование блюд                               | Цена руб.     | вес блюда  |            | Пищевые вещества/г |              |              |              | Энергет. ценность ккал |               |               |
|-------------------------|---|---------------|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------|---------------|---------------|
|                         |   |               | 7-11 лет   | 12-18 лет  | 7-11 лет           | Ж            | У            | 7-11 лет     | 12-18 лет              |               |               |
| 1                       | 2   |               |            |            |                    |              |              |              |                        |               |               |
| <b>Неделя 1/ день 1</b> |   |               |            |            |                    |              |              |              |                        |               |               |
| 181/2017М               | каша молочная жидкая манная, с маслом и сахаром | 33            | 200        | 250        | 9,44               | 12,17        | 9,74         | 32,50        | 40,62                  | 247,80        | 309,24        |
| 399/2017М               | блинчики (оладьи) с молоком стуженым            | 27            | 70         | 70         | 5,08               | 4,78         | 4,78         | 19,29        | 19,29                  | 140,50        | 140,50        |
| 382/2017М               | какао с молоком                                 | 15            | 200        | 200        | 4,08               | 3,54         | 3,54         | 17,58        | 17,58                  | 118,6         | 118,60        |
| 338/2017М               | фрукт свежий (яблоко)                           | 22            | 100        | 100        | 0,40               | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 9,8                    | 47,00         | 47            |
| 701/2010М               | Хлеб пшеничный                                  | 3,46          | 30         | 30         | 2,37               | 0,3          | 0,3          | 14,49        | 14,49                  | 70,14         | 70,14         |
|                         | <b>Итого</b>                                    | <b>100,46</b> | <b>600</b> | <b>650</b> | <b>19,48</b>       | <b>21,37</b> | <b>18,76</b> | <b>93,66</b> | <b>101,78</b>          | <b>624,04</b> | <b>685,48</b> |

**Завтрак**

|     |            |         |            |       |          |            |           |         |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 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 |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Согласовано:  
директор *И.И. Сидорова*



Утверждено:  
Директор ООО «Питание»  
*Е.В. Мельникова*



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием 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     |
| <b>Неделя 1 / день 2</b> |                                  |               |            |            |                    |              |              |              |              |              |                        |               |
| 47/2017 м                | капуста квашеная                 | 17            | 60         | 100        | 1,02               | 1,7          | 3            | 5            | 5,07         | 8,45         | 52,5                   | 87,5          |
| 77-1/2022 /54-           |                                  |               |            |            |                    |              |              |              |              |              |                        |               |
| Зсс/2022н                | Котлета рыбная из п./ф. с соусом | 45            | 100/20     | 100/20     | 12,3               | 12,3         | 8,9          | 8,9          | 6,9          | 6,9          | 156,9                  | 156,9         |
| 125/2017М                | картофель отварной с маслом      | 19            | 150        | 150        | 3,03               | 3,03         | 5,94         | 5,94         | 20,98        | 20,98        | 157,50                 | 157,50        |
| 701/2010М                | хлеб пшеничный                   | 3,46          | 30         | 30         | 2,37               | 2,37         | 0,3          | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14                  | 70,14         |
| 54-1км/2022н             | компот из сухофруктов            | 16            | 200        | 200        | 0,66               | 0,66         | 0,09         | 0,09         | 32,03        | 32,03        | 132,8                  | 132,8         |
|                          | <b>Итого</b>                     | <b>100,46</b> | <b>560</b> | <b>600</b> | <b>19,38</b>       | <b>20,06</b> | <b>18,23</b> | <b>20,23</b> | <b>79,47</b> | <b>82,85</b> | <b>569,84</b>          | <b>604,84</b> |
|                          | Норма завтрака по СанПин         |               | 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: Ирина Сергеевна  
 директор Ирина Сергеевна



Утверждено  
 № Директор ООО "Питание"  
 № документа 3460/19/003/01/00001/842  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор.         | Наименование блюд                        | 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     |  |  |
| 1                       | 2  |               |           |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |  |  |
| <b>Неделя 1/ день 3</b> |  |               |           |            |            |                     |              |              |              |              |              |                   |               |  |  |
| 70/71/2017м             | овощи в нарезке по сезону (огурец)       | 22            |           | 60         | 100        | 0,67                | 1,12         | 0,12         | 0,2          | 2,16         | 3,6          | 13,2              | 22            |  |  |
| 77-2/2022/332/2017м     | биточки, котлеты куриные из п.ф с соусом | 45            |           | 100/20     | 100/20     | 10,18               | 10,18        | 11,33        | 11,33        | 7,07         | 7,07         | 147,85            | 147,85        |  |  |
| 203/2017м               | макаронны отварные с маслом              | 15            |           | 150        | 150        | 5,40                | 5,40         | 4,90         | 4,90         | 32,80        | 32,80        | 196,80            | 196,80        |  |  |
| 54-3пн/2022н            | чай с сахаром и лимоном                  | 15            |           | 200        | 200        | 0,13                | 0,13         | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2         | 62                | 62            |  |  |
| 701/2010м               | хлеб пшеничный                           | 3,46          |           | 30         | 50         | 2,37                | 3,95         | 0,3          | 0,5          | 14,49        | 24,15        | 70,14             | 116,90        |  |  |
|                         | <b>Итого</b>                             | <b>100,46</b> |           | <b>560</b> | <b>620</b> | <b>18,75</b>        | <b>20,78</b> | <b>16,67</b> | <b>16,95</b> | <b>71,72</b> | <b>82,82</b> | <b>489,99</b>     | <b>545,55</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       |  |  |

**Завтрак**

Согласовано:  
 директор *И.И. Савва*



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

| № реч. по сбор. | Наименование блюд                      | Цена руб.         |           | вес блюда |            | Пищевые вещества/gr |            |          |           |            |           | Энергет. ценность 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                                      | Неделя 1 / день 4 |           |           |            |                     |            |          |           |            |           |                        |           |  |  |
| 188/2017м       | Запеканка рисовая с творогом и молоком | 60                | 250       | 14,70     | 18,37      | 15,40               | 19,25      | 43,77    | 54,71     | 372,48     | 465,60    |                        |           |  |  |
| 338/2017м       | СГУЩЕННЫМ                              | 22                | 100       | 0,40      | 0,40       | 0,40                | 0,40       | 9,80     | 9,80      | 47,00      | 47,00     |                        |           |  |  |
| 701/2010м       | Фрукт свежий (блоко)                   | 3,46              | 30        | 2,37      | 2,37       | 0,3                 | 0,3        | 14,49    | 14,49     | 70,14      | 70,14     |                        |           |  |  |
| 54-2гн/2022г    | хлеб пшеничный                         | 15                | 200       | 0,07      | 0,07       | 0,02                | 0,02       | 15       | 15        | 60         | 60        |                        |           |  |  |
|                 | чай с сахаром                          | 100,46            | 530       | 17,54     | 21,21      | 16,12               | 19,97      | 83,06    | 94,00     | 549,62     | 642,74    |                        |           |  |  |
|                 | Итого                                  |                   | 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                |           |  |  |

**Завтрак**

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Согласовано:  
 директор *И.И. Мамедова*  
 09.09.2017



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд                     | Цена руб.               |            | вес блюда  |              | Пищевые вещества г/100 |              |              |              |              |               | Энергет. ценность 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 1/ День 5</b> |            |            |              |                        |              |              |              |              |               |                        |           |  |  |
| 52/2017м        | свекла отварная с растительным маслом | 15                      | 60         | 100        | 0,84         | 1,4                    | 3,6          | 6            | 4,96         | 8,27         | 55,68         | 92,8                   |           |  |  |
| 265/2017м       | плов с мясом (свинина)                | 60                      | 200        | 200        | 13,54        | 13,54                  | 14,70        | 14,70        | 25,20        | 25,20        | 287,26        | 287,26                 |           |  |  |
| 701/2010м       | хлеб пшеничный                        | 5,46                    | 50         | 50         | 3,95         | 3,95                   | 0,5          | 0,5          | 24,15        | 24,15        | 116,90        | 116,90                 |           |  |  |
| 389/2017м       | сок фруктовый                         | 20                      | 200        | 200        | 1            | 1                      | 0            | 0            | 24,62        | 24,62        | 136,48        | 136,48                 |           |  |  |
|                 | <b>Итого</b>                          | <b>100,46</b>           | <b>510</b> | <b>550</b> | <b>19,33</b> | <b>19,89</b>           | <b>18,80</b> | <b>21,20</b> | <b>78,93</b> | <b>82,24</b> | <b>596,32</b> | <b>633,44</b>          |           |  |  |
|                 | Норма завтрака по СанПин 20% ± 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                |           |  |  |

**Завтрак**

Согласовано:  
директор *Ирина С. Смирнова*



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет  
 08.01.2022  
 Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Моргонжко Е.Ю.

| № рец. 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    |              |              |
| 1                       | 2  |               |            |            | Ж                   |             |             |             | ккал              |              |              |              |
|                         |  |               |            |            | Б                   |             |             |             | У                 |              |              |              |
| <b>Неделя 2/ день 6</b> |  |               |            |            |                     |             |             |             |                   |              |              |              |
| 182/2017м               | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 32            | 200        | 250        | 7,25                | 9,06        | 10,26       | 12,82       | 30,50             | 38,12        | 233,34       | 291,67       |
| П.Т                     | сдобное изделие сладкое                                    | 27            | 45         | 45         | 7,20                | 7,20        | 8,90        | 8,90        | 15,80             | 15,80        | 171,80       | 171,80       |
| 338/2017м               | фрукт свежий (яблоко)                                      | 22            | 100        | 100        | 0,40                | 0,40        | 0,40        | 0,40        | 9,80              | 9,80         | 47,00        | 47,00        |
| 701/2010м               | Хлеб пшеничный   | 4,46          | 30         | 50         | 2,37                | 3,95        | 0,3         | 0,5         | 14,49             | 24,15        | 70,14        | 116,90       |
| 54-Этн/2022г            | чай с сахаром и лимоном                                    | 15            | 200        | 200        | 0,13                | 0,13        | 0,02        | 0,02        | 15,2              | 15,2         | 62           | 62           |
|                         | Итого  | <b>100,46</b> | <b>575</b> | <b>645</b> | <b>17,4</b>         | <b>20,7</b> | <b>19,9</b> | <b>22,6</b> | <b>85,8</b>       | <b>103,1</b> | <b>584,3</b> | <b>689,4</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      |

**Завтрак**

Согласовано:  
 директор *Иванов И.И.*



№ Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Короткошко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор.         | Наименование блюда                    | Цена руб.  |            | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г/ккал |              |              |              |               |               |          |           |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|-----------|
|                         |                                       | 7-11 лет   | 12-18 лет  | 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     | 7-11 лет | 12-18 лет |
| <b>Неделя 2/ день 7</b> |                                       |            |            |              |              |                         |              |              |              |               |               |          |           |
| 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            |          |           |
| 77-3/2022-331/2017м     | котлеты домашние из т/ф с соусом      | 100/20     | 100/20     | 8,32         | 8,32         | 13,15                   | 13,15        | 7,17         | 7,17         | 180,62        | 180,62        |          |           |
| 203/2017м               | макаронны отварные с маслом           | 150        | 150        | 5,40         | 5,40         | 4,90                    | 4,90         | 32,80        | 32,80        | 196,80        | 196,80        |          |           |
| 54-1хм/2022н            | компот из сухофруктов                 | 200        | 200        | 0,66         | 0,66         | 0,09                    | 0,09         | 32,03        | 32,03        | 132,8         | 132,8         |          |           |
| 701/2010м               | хлеб пшеничный                        | 30         | 30         | 2,37         | 2,37         | 0,3                     | 0,3          | 14,49        | 14,49        | 70,14         | 70,14         |          |           |
|                         | <b>Итого</b>                          | <b>560</b> | <b>600</b> | <b>17,41</b> | <b>17,87</b> | <b>18,56</b>            | <b>18,64</b> | <b>88,65</b> | <b>90,09</b> | <b>593,56</b> | <b>602,36</b> |          |           |
|                         | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% | 500        | 550        | 15,4-19,25   | 18-22,5      | 1,5-8-19,75             | 1,8-23       | 67-83,75     | 76,6-95,75   | 470-587,5     | 544-680       |          |           |



Согласовано:  
 директор *Клима Е.В. Майорова*  
 09.09.2022

Утверждено  
 директор ООО "Питание"  
 Коротконого Е.Ю.  
 09.09.2022



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым 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 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 2/ День 8</b> |  |               |   |            |                     |              |              |              |              |              |                        |               |  |  |
| 70/71/2017м             | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 22            | 60                                      | 100        | 0,48                | 0,8          | 0,06         | 0,1          | 1,02         | 1,7          | 6                      | 10            |  |  |
| 77-6/2022               | котлеты мясокрупные из п./ф                    | 38            | 100                                     | 100        | 9,93                | 9,93         | 12,66        | 12,66        | 5,76         | 5,76         | 176,70                 | 176,70        |  |  |
| 171/2017м               | каша гречневая рассыпчатая с маслом            | 20            | 150                                     | 180        | 5,30                | 6,36         | 5,80         | 6,96         | 35,00        | 42,00        | 213,40                 | 256,08        |  |  |
| 54-3тн/2022н            | чай с сахаром и лимоном                        | 15            | 200                                     | 200        | 0,13                | 0,13         | 0,02         | 0,02         | 15,2         | 15,2         | 62                     | 62            |  |  |
| 701/2010м               | хлеб пшеничный                                 | 5,46          | 30                                      | 50         | 2,37                | 3,95         | 0,3          | 0,5          | 14,49        | 24,15        | 70,14                  | 116,90        |  |  |
|                         | <b>Итого</b>                                   | <b>100,46</b> | <b>540</b>                              | <b>630</b> | <b>18,21</b>        | <b>21,17</b> | <b>18,84</b> | <b>20,24</b> | <b>71,47</b> | <b>88,81</b> | <b>528,24</b>          | <b>621,68</b> |  |  |
|                         |  |               | 500                                     | 550        | 15,4+19,25          | 18,22,5      | 15,8+19,75   | 18-23        | 67,8375      | 76,6-95,75   | 470-587,5              | 544-680       |  |  |
|                         |  |               | Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% |            |                     |              |              |              |              |              |                        |               |  |  |

**Завтрак**

Согласовано:  
 директор *Шарова Е.В. Шарова*



Утверждено  
 директор ООО "Питание"  
 Короможко Е.Ю.  
*09.01.2022*

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

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

Неделя 2 / день 9

| № рец. по сбор. | Наименование блюда                                | Цена руб.     | вес блюда  | Пищевые вещества/г/г |              |              |              |             |               | Энергет. ценность ккал |          |           |
|-----------------|---|---------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------------------------|----------|-----------|
|                 |   |               |            | Б                    | Ж            | У            | 7-11 лет     | 12-18 лет   | 7-11 лет      | 12-18 лет              | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 182/2022м       | Каша молочная пшеничная жирная с маслом и сахаром | 33            | 200        | 8,26                 | 10,38        | 10,97        | 13,71        | 34,27       | 270,25        | 337,99                 |          |           |
| 399/2017м       | блинчики (оладьи) с повидлом                      | 27            | 70         | 5,08                 | 4,78         | 4,78         | 4,78         | 19,29       | 140,50        | 140,50                 |          |           |
| 338/2017м       | фрукт свежий (яблоко)                             | 22            | 100        | 0,40                 | 0,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80        | 47,00         | 47,00                  |          |           |
| 54-2гч/2022ч    | чай с сахаром                                     | 15            | 200        | 0,07                 | 0,07         | 0,02         | 0,02         | 15          | 60            | 60                     |          |           |
| 701/2010м       | хлеб пшеничный                                    | 3,46          | 30         | 2,37                 | 3,95         | 0,3          | 0,5          | 14,49       | 70,14         | 116,90                 |          |           |
|                 | <b>Итого</b>                                      | <b>100,46</b> | <b>600</b> | <b>16,18</b>         | <b>19,88</b> | <b>16,47</b> | <b>19,41</b> | <b>93,2</b> | <b>587,89</b> | <b>702,39</b>          |          |           |

| Завтрак                          |  |          |  |           |  |            |  |         |  |            |  |
|----------------------------------|--|----------|--|-----------|--|------------|--|---------|--|------------|--|
|                                  |  | 7-11 лет |  | 12-18 лет |  | 15.8-19.75 |  | 18-22.5 |  | 15.4-19.25 |  |
| Норма завтрака по СанПин 20%±25% |  | 500      |  | 550       |  | 15.8-19.75 |  | 18-22.5 |  | 15.4-19.25 |  |
|                                  |  | 500      |  | 550       |  | 15.8-19.75 |  | 18-22.5 |  | 15.4-19.25 |  |
|                                  |  | 500      |  | 550       |  | 15.8-19.75 |  | 18-22.5 |  | 15.4-19.25 |  |

Согласовано:  
 директор *В.А. Тутьельян*  
 09.07.2008



«Питание»  
 № Директор ООО «Питание»  
 Коргоножко Е.Ю.  
 09.07.2008

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

| № рец. по сбор.          | Наименование блюд                    | Цена руб.     |            | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г/г |              |              |              |               |                | Энергет. ценность ккал |          |  |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------|----------|--|
|                          |                                      | 7-11 лет      | 12-18 лет  | 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 2/ день 10</b> |                                      |               |            |              |              |                      |              |              |              |               |                |                        |          |  |
| 67/2017                  | винегрет овощной                     | 25            | 100        | 60           | 100          | 0,78                 | 1,30         | 2,70         | 4,50         | 4,62          | 7,70           | 45,60                  | 76,00    |  |
| 77-4/2022                | котлеты печеночные из п./ф. с маслом | 36            | 100/5      | 12,83        | 100/5        | 12,83                | 12,97        | 12,97        | 12,97        | 10,27         | 10,27          | 209,13                 | 209,13   |  |
| 125/2017M                | картофель отварной с маслом          | 19            | 150        | 150          | 150          | 3,03                 | 3,03         | 5,94         | 5,94         | 20,98         | 20,98          | 157,50                 | 157,50   |  |
| 701/2010m                | хлеб пшеничный                       | 5,46          | 50         | 3,95         | 50           | 3,95                 | 0,5          | 0,5          | 0,5          | 24,15         | 24,15          | 116,90                 | 116,90   |  |
| 54-3гн/2022н             | чай с сахаром и лимоном              | 15            | 200        | 0,13         | 200          | 0,13                 | 0,02         | 0,02         | 0,02         | 15,2          | 15,2           | 62                     | 62       |  |
|                          | <b>Итого</b>                         | <b>100,46</b> | <b>605</b> | <b>20,72</b> | <b>21,24</b> | <b>22,13</b>         | <b>23,93</b> | <b>75,22</b> | <b>78,30</b> | <b>621,53</b> | <b>544,680</b> |                        |          |  |
|                          | Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%    |               | 500        | 15,4-19,25   | 18-22,5      | 15,8-19,75           | 18-23        | 67-83,75     | 76,6-95,75   |               |                |                        |          |  |
|                          | <b>Всего за 10 дней</b>              |               | 4 665,00   | 163,76       | 183,10       | 162,35               | 180,49       | 761,15       | 852,37       |               |                | 5 185,78               | 5 789,85 |  |
|                          | <b>Средний суточный рацион</b>       |               | 466,5      | 16,38        | 18,31        | 16,24                | 18,05        | 76,12        | 85,24        |               |                | 518,58                 | 578,99   |  |

Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%

Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890620

Владелец Матвеева Елена Михайловна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024