



Согласовано:  
директор

*Е.Ю. Картоножко*



Утверждено

Директор ООО "Питание"

*Картоножко Е.Ю.*

**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/						Энергет. 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 1

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	38	70	70	3,91	3,91	4,08	4,08	24,85	24,85	151,76	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	560	17,70	20,55	13,32	14,73	90,68	104,36	553,4	635,21

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

**Обед**

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	45	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
п,т	Йогурт	30	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	11	11	50	50
	Итого	177	800	940	27,44	33,75	23,77	30,87	115,54	128,3	784,21	923,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
директор О.Ю. Карменко



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
/Кортоножко Е.Ю.

**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/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2												
<b>Неделя 1/ день 2</b>													
<b>Завтрак</b>													
54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	20	200	250	6	7,5	11,18	13,97	24,1	30,13	221,1	276,27	
3/2017м	Бутерброд с сыром	21	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27	
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>17,55</b>	<b>20,06</b>	<b>22,75</b>	<b>73,18</b>	<b>79,21</b>	<b>540,21</b>	<b>595,38</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	
<b>Обед</b>													
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7	
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16	
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом 100/20	40	120	120	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9	
54-3сс/2022н	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	25	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2	
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95	
	<b>Итого</b>		<b>177</b>	<b>760</b>	<b>24,95</b>	<b>27,52</b>	<b>23,99</b>	<b>28,71</b>	<b>111,81</b>	<b>127,58</b>	<b>761,53</b>	<b>876,11</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	



Согласовано:  
директор

*Ю.Ю. Каринина*  
10.10.2022



Утверждено  
Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

**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/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
П.Т	Круассан	20	45	45	5,1	5,1	5,1	5,1	16,1	16,1	130,7	130,7
14/2017м	Масло порциями	8	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>		<b>505,0</b>	<b>555,0</b>	<b>19,1</b>	<b>21,3</b>	<b>18,8</b>	<b>20,3</b>	<b>85,0</b>	<b>93,5</b>	<b>582,3</b>	<b>638,7</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

**Обед**

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	20	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом 100/20	40	120	120	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62
54-21г/2022н	Горошница	15	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>820</b>	<b>950</b>	<b>26,61</b>	<b>30,17</b>	<b>25,52</b>	<b>28,19</b>	<b>119,9</b>	<b>134,5</b>	<b>818,2</b>	<b>918,2</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
директор

*А. Ю. Каренин*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"

*Е. Ю. Кортоножко*

**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/						Энергет. ценность	
					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

Неделя 1/ день 4

**Завтрак**

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	25	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</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

**Обед**

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	20	200	250	1,66	2,02	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
259/2017м	Жаркое по домашнему	53	200	250	17,8	22,25	18,9	23,63	19,2	24	318,1	413,27
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>26,52</b>	<b>31,73</b>	<b>26,8</b>	<b>34,46</b>	<b>99,29</b>	<b>109,94</b>	<b>743,26</b>	<b>890,53</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
/Кортоножко Е.Ю.

**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/						Энергет. ценность	
					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											

**Неделя 1/ день 5**

**Завтрак**

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	20	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98
209/2017м	Яйцо вареное в крутую	17	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
п.т	батончик "Бон Тайм"	15	20	20	3,2	3,2	3,9	3,9	16,1	16,1	112,3	112,3
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>19,4</b>	<b>21,4</b>	<b>19,8</b>	<b>22,4</b>	<b>83,2</b>	<b>92,5</b>	<b>586,9</b>	<b>660,1</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

**Обед**

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64
77/2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	13	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>770</b>	<b>860</b>	<b>26,23</b>	<b>28,67</b>	<b>23,80</b>	<b>26,03</b>	<b>114,01</b>	<b>128,16</b>	<b>774,2</b>	<b>860,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:  
директор

МОУ "СШ №1" г. Николаевска

*О.А. Караченко*

Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
/Кортоножко Е.Ю.

«Питание»  
№1  
ИИН 346007977  
ОГРН 1213400000307

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/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 6

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	38	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,14	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>560</b>	<b>15,67</b>	<b>18,31</b>	<b>16,51</b>	<b>19,11</b>	<b>79,42</b>	<b>90,97</b>	<b>528,95</b>	<b>612,11</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

Обед

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017м	Плов из птицы	45	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>700</b>	<b>840</b>	<b>24,35</b>	<b>30,23</b>	<b>25,07</b>	<b>34,02</b>	<b>97,93</b>	<b>109,48</b>	<b>713,53</b>	<b>863,12</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
директор

*Е.Ю. Картоножко*



Утверждено  
Директор ООО "Питание"  
/Картоножко Е.Ю.

**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/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
<b>Неделя 1/ день 7</b>												
<b>Завтрак</b>												
182/2017м	Каша молочная жидкая ячневая с сахаром и маслом	20	200	250	8,90	11,12	5,95	7,45	34,00	42,50	225,15	281,53
3/2017м	Бутерброд с сыром	21	60	60	6,69	6,69	8,38	8,38	19,38	19,38	180,27	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
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>500</b>	<b>550</b>	<b>20,35</b>	<b>22,57</b>	<b>15,93</b>	<b>17,33</b>	<b>85,28</b>	<b>93,78</b>	<b>568,56</b>	<b>624,94</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
<b>Обед</b>												
71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	23	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	40	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
171/2017м	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	20	150	180	6,19	7,43	6,84	8,2	37,98	45,57	238,24	285,8
54-4хн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>700</b>	<b>820</b>	<b>26,77</b>	<b>28,69</b>	<b>20,78</b>	<b>23,17</b>	<b>117,1</b>	<b>127,5</b>	<b>768,4</b>	<b>840,7</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
директор

*А.Н. Карменко*



Утверждено

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко 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	Пищевые вещества/г/								Энергет. ценность		
			вес блюда		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												
<b>Неделя 1/ день 8</b>													
<b>Завтрак</b>													
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37	
П.Т	Батончик "Супер"	21	40	40	6	6	6,2	6,2	13,3	13,3	133	133	
14/2017м	Масло порциями	8	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>19,3</b>	<b>21,4</b>	<b>19,2</b>	<b>20,5</b>	<b>83,6</b>	<b>92,4</b>	<b>581,4</b>	<b>636,8</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	
<b>Обед</b>													
71/2017м	Овощи в нарезке (помидор свежий)	20	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	
54-4с/2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63	
77/6/2022	Котлеты мяскопустные из п/ф высокой степени готовности	40	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70	
203/2017м	Макароны отварные с маслом	13	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	
342/2017м	Компот из свежих фруктов	8	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>24,83</b>	<b>27,4</b>	<b>23,97</b>	<b>26,2</b>	<b>127,61</b>	<b>143,05</b>	<b>827,65</b>	<b>920,93</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	



Согласовано:  
директор

*Ольга Олеговна Каршино*



Директор ООО "Питание"

/Кортоножко 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/						Энергет. 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
<b>Неделя 1/ день 9</b>												
<b>Завтрак</b>												
182/2022м	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	20	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	268,25	337,99
209/2017м	Яйцо вареное вкрутую	17	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,50	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
п.т	"Чоко Пай"	15	30	30	2,2	2,2	3,65	3,65	18,9	18,9	117,25	117,25
	<b>Итого</b>		<b>510,0</b>	<b>560,0</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>19,7</b>	<b>22,4</b>	<b>83,5</b>	<b>92,2</b>	<b>587,3</b>	<b>657,1</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
<b>Обед</b>												
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	20	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-23с/2022н	Свекольник мо сметаной	20	200	250	3,99	4,9	5,4	6,4	10,7	13,4	107,0	130,2
77/4/2022	Котлеты печеночные, 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	19	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Всего</b>	<b>177</b>	<b>795</b>	<b>935</b>	<b>26,91</b>	<b>29,40</b>	<b>28,85</b>	<b>33,58</b>	<b>107,88</b>	<b>121,01</b>	<b>805,5</b>	<b>911,5</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано: *О.Ю. Карменко*  
 директор



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортоножко Е.Ю.

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						Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 10

**Завтрак**

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	25	200	250	9,05	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	25	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>600</b>	<b>16,79</b>	<b>19,84</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>78</b>	<b>90,65</b>	<b>520,46</b>	<b>609,72</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

**Обед**

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	20	200	250	6,38	7,98	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	53	200	250	14,35	17,93	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-4жн/2022н	Компот из изюма	8	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	18,4	18,4	75,8	75,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
п,т	Йогурт		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	11	11	50	50
	<b>Итого</b>	<b>177</b>	<b>850</b>	<b>990</b>	<b>29,07</b>	<b>34,57</b>	<b>20,4</b>	<b>25,24</b>	<b>111,66</b>	<b>121,64</b>	<b>744,8</b>	<b>849,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Итого за весь период</b>		<b>5 095,00</b>	<b>5 635,00</b>	<b>180,04</b>	<b>213,67</b>	<b>174,75</b>	<b>196,78</b>	<b>819,76</b>	<b>920,09</b>	<b>5 569,95</b>	<b>6 279,72</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>509,5</b>	<b>563,5</b>	<b>18,00</b>	<b>21,37</b>	<b>17,48</b>	<b>19,68</b>	<b>81,98</b>	<b>92,01</b>	<b>557,00</b>	<b>627,97</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
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за весь период</b>		<b>7705</b>	<b>8925</b>	<b>263,68</b>	<b>302,13</b>	<b>242,95</b>	<b>290,47</b>	<b>1122,7</b>	<b>1251,172</b>	<b>7741,33</b>	<b>8855,1</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>770,5</b>	<b>892,5</b>	<b>26,368</b>	<b>30,213</b>	<b>24,295</b>	<b>29,047</b>	<b>112,27</b>	<b>125,1172</b>	<b>774,133</b>	<b>885,51</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

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

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

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- 275с