

Согласовано:  
директор



09.01.2024 Г.

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

09.01.2024 Г.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

| № рец. по сбор.  | Наименование блюда                       | Цена Рубли   | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г |              |              |              |               |               | Энергет. ценность ккал |               | Витамины (мг) |               |  |
|------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
|                  |  |              | 7-11 лет     | 12-18 лет    | Б                  | Б            | Ж            | Ж            | У             | У             | 7-11 лет               | 12-18 лет     | с             | с             |  |
| 1                | 2  |              |              |              |                    |              |              |              |               |               |                        |               |               |               |  |
| <b>Вариант 1</b> |  |              |              |              |                    |              |              |              |               |               |                        |               |               |               |  |
| 7071/2017м       | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 15           | 60           | 100          | 0,48               | 0,8          | 0,06         | 0,1          | 1,14          | 1,9           | 7,2                    | 12            | 2,45          | 4,083         |  |
| 96/2017м         | рассольник ленинградский                 | 14           | 200          | 250          | 1,61               | 2,01         | 4,07         | 5,08         | 9,58          | 11,97         | 85,80                  | 85,80         | 6,70          | 107,25        |  |
| 291/2017м        | плов из птицы                            | 50           | 50/150       | 60/180       | 16,89              | 20,27        | 9,86         | 11,83        | 34,09         | 40,90         | 302,66                 | 363,19        | 4,50          | 5,40          |  |
| 702/2010м        | хлеб вжарной                             | 5,85         | 50           | 50           | 2,37               | 2,37         | 0,56         | 0,56         | 21,75         | 21,75         | 109,5                  | 109,5         | 0,00          | 0,00          |  |
| 701/2010м        | хлеб пшеничный                           | 3            | 40           | 50           | 3,08               | 3,85         | 0,96         | 1,20         | 21,36         | 26,70         | 106,40                 | 133,00        | 0,00          | 0,00          |  |
| 639/2017м        | компот из сухофруктов                    | 10           | 200          | 200          | 0,6                | 0,6          | 0            | 0            | 31,4          | 31,4          | 124                    | 124           | 0,3           | 0,3           |  |
|                  | <b>Итого</b>                             | <b>97,85</b> | <b>750,0</b> | <b>890,0</b> | <b>25,03</b>       | <b>29,90</b> | <b>15,51</b> | <b>18,77</b> | <b>119,32</b> | <b>134,62</b> | <b>728,36</b>          | <b>815,49</b> | <b>13,95</b>  | <b>117,03</b> |  |

обед

|            |         |            |         |              |             |           |         |
|------------|---------|------------|---------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 23.1-26.95 | 27-31.5 | 23.7-26.95 | 27-32.2 | 100,5-117,25 | 14,9-134,05 | 705-822,5 | 816-952 |
|------------|---------|------------|---------|--------------|-------------|-----------|---------|

800  
700  
Норма обседа по СанПин 30%- 35% ± 5%



Согласовано:  
 директор  
 09.01.2024 г.



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Коргоножко Е.Ю.  
 09.01.2024 г.

| № рещ. по сбор.  | Наименование блюда                                  | Цена Рубли   | вес блюда 7-11 лет | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |                |                   |                |                     |                    | Энергет. ценность ккал 7-11 лет | Энергет. ценность ккал 12-18 лет | Витамины (мг) С | Витамины (мг) С |
|------------------|---|--------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------|-------------------|----------------|---------------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|
|                  |   |              |                    |                     | Б                   |                | Ж                 |                | У                   |                    |                                 |                                  |                 |                 |
|                  |   |              |                    |                     | 7-11 лет            | 12-18 лет      | 7-11 лет          | 12-18 лет      | 7-11 лет            | 12-18 лет          |                                 |                                  |                 |                 |
| <b>Вариант 2</b> |   |              |                    |                     |                     |                |                   |                |                     |                    |                                 |                                  |                 |                 |
| 101/2004л        | Овощи консервированные (зеленый горошек)            | 15           | 60                 | 100                 | 1,35                | 2,25           | 0,18              | 0,30           | 7,92                | 13,20              | 38,52                           | 64,20                            | 0,63            | 1,05            |
| 8812017м         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной       | 15           | 200/10             | 250/10              | 1,84                | 2,3            | 5,04              | 6,3            | 8,24                | 10,3               | 87,2                            | 109                              | 1,20            | 1,50            |
| 295/332/2017м    | Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 31           | 100                | 100                 | 10,18               | 10,18          | 11,33             | 11,33          | 7,07                | 7,07               | 147,85                          | 147,85                           | 1,5             | 1,5             |
| 332/2017м        | соус сметанный с луком и томатом                    | 3            | 20                 | 20                  | 5,73                | 6,87           | 6,07              | 7,28           | 31,98               | 38,37              | 203,50                          | 246,60                           | 0,00            | 0,00            |
| 203/2017м        | макаронные отварные с маслом                        | 15           | 150,0              | 180,0               | 2,37                | 2,37           | 0,56              | 0,56           | 21,75               | 21,75              | 109,5                           | 109,5                            | 0,00            | 0,00            |
| 702/2010м        | хлеб ржаной   | 5,85         | 50                 | 50                  | 3,08                | 3,08           | 0,96              | 0,96           | 21,36               | 21,36              | 106,40                          | 106,40                           | 0,00            | 0,00            |
| 701/2010м        | хлеб пшеничный                                      | 3            | 40                 | 40                  | 0,1                 | 0,1            | 0,2               | 0,2            | 27,5                | 27,5               | 112,7                           | 112,7                            | 0,9             | 0,9             |
| 342/2011м        | компот из свежих плодов                             | 10           | 200                | 200                 | 24,7                | 24,9           | 24,3              | 26,9           | 125,8               | 139,6              | 807,7                           | 896,3                            | 4,2             | 5,0             |
|                  | <b>Итого</b>  | <b>97,85</b> | <b>830,0</b>       | <b>950,0</b>        | <b>23,1-26,95</b>   | <b>27-31,5</b> | <b>23,7-26,95</b> | <b>27-32,2</b> | <b>100,5-117,25</b> | <b>14,9-134,05</b> | <b>705-822,5</b>                | <b>816-952</b>                   |                 |                 |
|                  | Норма обеды по СанПин                               |              | 700                | 800                 |                     |                |                   |                |                     |                    |                                 |                                  |                 |                 |

обед



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

09.01.2024 Г.



Согласовано:  
 директор  
 09.01.2024 Г.

| № рец. по сбор.  | Наименование блюда                     | Цена Рубли   | вес блюда  |            | вес блюда  | Пищевые вещества/г |              |              |              |                     |                     | Энергет. ценность |                | Витамины (мг) |       |   |   |
|------------------|--|--------------|------------|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------|---------------|-------|---|---|
|                  |  |              | 7-11 лет   |            |            | 12-18 лет          |              | Б            | Б            | Ж                   | Ж                   | У                 | У              | ккал          | ккал  | с | с |
|                  |  |              | 7-11 лет   | 12-18 лет  |            | 7-11 лет           | 12-18 лет    |              |              |                     |                     |                   |                |               |       |   |   |
| 1                | 2                                      |              |            |            |            |                    |              |              |              |                     |                     |                   |                |               |       |   |   |
| <b>Вариант 3</b> |  |              |            |            |            |                    |              |              |              |                     |                     |                   |                |               |       |   |   |
| 70/71/2017м      | овощи свежие (помидор свежий; соленый) | 15           | 60         | 100        | 100        | 0,66               | 1,1          | 0,12         | 0,2          | 2,16                | 3,6                 | 13,2              | 22             | 8,75          | 14,58 |   |   |
| 135/2004л        | суп овощной со сметаной                | 15           | 200/10     | 250/10     | 250/10     | 2,1                | 2,6          | 5,5          | 6,9          | 10,2                | 12,8                | 100,2             | 125,3          | 8,3           | 10,3  |   |   |
| 279/331/2017м    | тефтели говяжьи с рисом соусом         | 33           | 90         | 100        | 100        | 7,46               | 8,29         | 8,29         | 9,21         | 9,44                | 10,48               | 142,00            | 157,77         | 0,41          | 0,45  |   |   |
| 331/2017         | соус                                   | 3            | 20,0       | 20,0       | 20,0       |                    |              |              | 8,21         | 35,02               | 42,02               | 255,00            | 306,00         | 0,00          | 0,00  |   |   |
| 198/2017м        | горох отварной                         | 13           | 150,0      | 180,0      | 180,0      | 13,63              | 16,35        | 6,85         | 8,21         | 21,75               | 21,75               | 109,5             | 109,5          | 0,00          | 0,00  |   |   |
| 702/2010м        | хлеб ржаной                            | 5,85         | 50         | 50         | 50         | 2,37               | 2,37         | 0,56         | 0,56         | 21,36               | 21,36               | 106,40            | 106,40         | 0,00          | 0,00  |   |   |
| 701/2010м        | хлеб пшеничный                         | 3            | 40         | 40         | 40         | 3,08               | 3,08         | 0,96         | 0,96         | 23,03               | 23,03               | 111,60            | 111,60         | 1,80          | 1,80  |   |   |
| 360/202          | кисель из повидла                      | 10           | 200,0      | 200,0      | 200,0      | 0,08               | 0,08         | 0,04         | 0,04         | 123,00              | 134,99              | 837,94            | 938,52         | 19,26         | 27,13 |   |   |
|                  | <b>Итого</b>                           | <b>97,85</b> | <b>820</b> | <b>950</b> | <b>950</b> | <b>29,36</b>       | <b>32,79</b> | <b>22,34</b> | <b>26,06</b> | <b>100,5-117,25</b> | <b>114,9-134,05</b> | <b>705-822,5</b>  | <b>816-952</b> |               |       |   |   |
|                  | Норма обела по СанПин                  |              | 700        | 800        | 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        |               |       |   |   |

обед

Норма обела по СанПин 30%- 35% ± 5%





Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожако Е.Ю.  
 09.01.2024 г.



Согласовано:  
 директор  
 09.01.2024 г.

| № рец. по сбор. | Наименование блюда                       | Цена Рубли   | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г/ |              |              |              |               |               | Энергет. ценность ккал |               | Витамины (мг) |              |   |   |
|-----------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|--------------|---|---|
|                 |  |              | 7-11 лет     | 12-18 лет    | Б                   | Б            | Ж            | Ж            | У             | У             | 12-18 лет              | 7-11 лет      | 7-11 лет      | 12-18 лет    | с | с |
|                 |  |              |              |              |                     |              |              |              |               |               |                        |               |               |              |   |   |
| 1               | 2  |              |              |              |                     |              |              |              |               |               |                        |               |               |              |   |   |
| обед            |  |              |              |              |                     |              |              |              |               |               |                        |               |               |              |   |   |
| 52/2017м        | салата отварная с растительным маслом    | 15           | 60           | 100          | 0,84                | 1,4          | 3,6          | 6            | 4,96          | 8,26          | 55,68                  | 92,8          | 3,99          | 6,65         |   |   |
| 112/2017м       | суп картофельный с макаронными изделиями | 15           | 200          | 250          | 2,2                 | 2,75         | 2,2          | 2,75         | 16,1          | 20,12         | 94                     | 117,5         | 0,76          | 0,95         |   |   |
| 289/2017м       | рагу с курицей                           | 49           | 200          | 240          | 7,35                | 9,18         | 12,17        | 15,21        | 13,44         | 16,13         | 237,71                 | 333,80        | 11,70         | 14,04        |   |   |
| 702/2010м       | хлеб ржаной                              | 5,85         | 50           | 50           | 2,37                | 2,37         | 0,56         | 0,56         | 21,75         | 21,75         | 109,5                  | 109,5         | 0,00          | 0,00         |   |   |
| 701/2010м       | хлеб пшеничный                           | 3            | 40           | 40           | 3,08                | 3,08         | 0,96         | 0,96         | 21,36         | 21,36         | 106,40                 | 106,40        | 0,00          | 0,00         |   |   |
| 639/2017м       | компот из сухофруктов                    | 10           | 200          | 200          | 0,6                 | 0,6          | 0            | 0            | 31,4          | 31,4          | 124                    | 124           | 0,3           | 0,3          |   |   |
|                 | <b>Итого:</b>                            | <b>97,85</b> | <b>750,0</b> | <b>880,0</b> | <b>16,44</b>        | <b>19,38</b> | <b>19,49</b> | <b>25,48</b> | <b>109,01</b> | <b>119,02</b> | <b>727,29</b>          | <b>884,00</b> | <b>16,75</b>  | <b>21,94</b> |   |   |

|            |         |            |         |              |             |           |         |
|------------|---------|------------|---------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 23.1-26.95 | 27-31.5 | 23.7-26.95 | 27-32.2 | 100.5-117.25 | 14.9-134.05 | 705-822.5 | 816-952 |
| 700        | 800     |            |         |              |             |           |         |

Норма обеда по СанПин. 30%-35% ± 5%



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Кортожошко Е.Ю.

09.01.2024 Г.



Согласовано:

директор

09.01.2024 Г.

2

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена Рубли | вес блюда |           | вес блюда | Пищевые вещества/г |   |   |   |   |   | Энергет. ценность |           | Витамины (мг) |           |
|-----------------|--------------------|------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|---|---|---|-------------------|-----------|---------------|-----------|
|                 |                    |            | 7-11 лет  | 12-18 лет |           | Б                  | Ж | Б | Ж | У | У | 7-11 лет          | 12-18 лет | 7-11 лет      | 12-18 лет |

Вариант 5

обед

|             |   |       |        |        |            |         |            |         |              |              |           |         |       |       |
|-------------|---|-------|--------|--------|------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------|-------|-------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону (огурец свежий; соленый)  | 15    | 60     | 100    | 0,48       | 0,8     | 0,06       | 0,08    | 1,02         | 1,36         | 6         | 10      | 2,1   | 3,5   |
| 82/2017м    | борщи с капустой и картофелем со сметаной | 17    | 200/10 | 250/10 | 1,9        | 2,4     | 6,2        | 7,8     | 10,5         | 13,1         | 105,2     | 131,5   | 0,70  | 0,87  |
| 255/2017м   | печенье по старогоньски                   | 32    | 100    | 100    | 13,26      | 6,87    | 11,23      | 11,23   | 3,52         | 3,52         | 185,00    | 185,00  | 7,64  | 7,64  |
| 203/2017м   | макароны отварные с маслом                | 15    | 150,0  | 180,0  | 5,73       | 2,37    | 6,07       | 7,28    | 31,98        | 36,37        | 203,50    | 246,60  | 0,00  | 0,00  |
| 702/2010м   | хлеб ржаной                               | 5,85  | 50     | 40     | 2,37       | 3,08    | 0,96       | 0,56    | 21,75        | 21,75        | 109,5     | 109,5   | 0,00  | 0,00  |
| 701/2010м   | хлеб пшеничный                            | 3     | 40     | 40     | 3,08       | 3,08    | 0,96       | 0,96    | 21,36        | 21,36        | 106,40    | 106,40  | 0,00  | 0,00  |
| 342/2011м   | компот из свежих плодов                   | 10    | 200    | 200    | 0,1        | 0,1     | 0,2        | 0,2     | 27,5         | 27,5         | 112,7     | 112,7   | 0,9   | 0,9   |
|             | Итого                                     | 97,85 | 810,0  | 930,0  | 26,94      | 28,86   | 25,24      | 28,06   | 117,61       | 126,98       | 830,30    | 901,70  | 11,34 | 12,91 |
|             | Норма обмена по СанПин                    |       | 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

09.01.2024 г.



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

09.01.2024 г.

| № рец. по сбор. | Наименование блюда                            | Цена Рубли   | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г |              |              |              |               |               | Энергет. ценность |               | Витамины (мг) |              |  |
|-----------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                 |   |              | 12-18-11 лет |              | 7-11 лет           |              | 12-18 лет    |              | 7-11 лет      |               | 12-18 лет         |               | 7-11 лет      |              |  |
|                 |   |              | Б            | Ж            | Б                  | Ж            | У            | У            | ккал          | ккал          | С                 | С             |               |              |  |
| 1               | 2   |              |              |              |                    |              |              |              |               |               |                   |               |               |              |  |
| Вариант 6       |   |              |              |              |                    |              |              |              |               |               |                   |               |               |              |  |
| 70/71/2017м     | овощи по сезону (огурец свежий; соевый)       | 15           | 60           | 100          | 0,48               | 0,8          | 0,06         | 0,1          | 1,14          | 1,9           | 7,2               | 12            | 2,45          | 4,083        |  |
| 88/2017м        | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 15           | 200/10       | 250/10       | 1,84               | 2,3          | 5,04         | 6,3          | 8,24          | 10,3          | 87,2              | 109           | 1,20          | 1,50         |  |
| 246/2017м       | гуляш из отварной говядины                    | 38           | 100          | 100          | 13,36              | 13,36        | 14,08        | 14,08        | 3,27          | 3,27          | 164,00            | 164,00        | 1,20          | 1,20         |  |
| 702/2010м       | хлеб ржаной                                   | 5,85         | 50           | 50           | 2,37               | 2,37         | 0,56         | 0,56         | 21,75         | 21,75         | 109,5             | 109,5         | 0,00          | 0,00         |  |
| 701/2010м       | хлеб пшеничный                                | 3            | 40           | 40           | 3,08               | 3,08         | 0,96         | 0,96         | 21,36         | 21,36         | 106,40            | 106,40        | 0,00          | 0,00         |  |
| 310/2017м       | картофель отварной                            | 11           | 150          | 180          | 3                  | 3,6          | 0,6          | 0,72         | 23,7          | 28,44         | 112,2             | 134,65        | 21,75         | 26,1         |  |
| 360/202         | кисель из повидла                             | 10           | 200,0        | 200,0        | 0,08               | 0,08         | 0,04         | 0,04         | 23,03         | 23,03         | 111,60            | 111,60        | 1,80          | 1,80         |  |
|                 | <b>Итого</b>                                  | <b>97,85</b> | <b>810,0</b> | <b>930,0</b> | <b>24,21</b>       | <b>25,59</b> | <b>21,34</b> | <b>22,76</b> | <b>102,49</b> | <b>110,05</b> | <b>698,10</b>     | <b>747,15</b> | <b>28,40</b>  | <b>34,68</b> |  |
|                 | Норма обмена 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

09.01.2024 г.



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

09.01.2024 г.

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

Вариант 7

| № рец. по сбор. | Наименование блюда                       | Цена Рубли | вес блюда    |              | Пищевые вещества/г |           |            |           |              |              | Энергет. ценность ккал |           | Витамины (мг) |           |  |
|-----------------|--|------------|--------------|--------------|--------------------|-----------|------------|-----------|--------------|--------------|------------------------|-----------|---------------|-----------|--|
|                 |  |            | 7-11 лет     | 12-18-11 лет | Б                  | Б         | Ж          | Ж         | У            | У            | 7-11 лет               | 12-18 лет | 7-11 лет      | 12-18 лет |  |
|                 |  |            | 12-18-11 лет | 7-11 лет     | 7-11 лет           | 12-18 лет | 7-11 лет   | 12-18 лет | 12-18 лет    | 7-11 лет     | 12-18 лет              | с         | с             |           |  |
|                 | Обед                                     |            |              |              |                    |           |            |           |              |              |                        |           |               |           |  |
| 101/2004л       | Овощи консервированные (зеленый горошек) | 15         | 60           | 100          | 1,35               | 2,25      | 0,18       | 0,30      | 7,92         | 13,20        | 38,52                  | 64,20     | 0,63          | 1,05      |  |
| 139/2004л       | Суп картофельный с бобовыми (горох)      | 13         | 200          | 250          | 4,96               | 6,2       | 4,48       | 5,6       | 17,84        | 22,3         | 133,6                  | 167       | 4,66          | 5,85      |  |
| 234/331/2017м   | котлета рыбная с соусом                  | 31         | 100          | 100          | 10,32              | 10,32     | 8,40       | 8,40      | 14,41        | 14,41        | 174,00                 | 174,00    | 0,34          | 0,34      |  |
| 331/2017        | соус                                     | 5          | 20,0         | 20,0         |                    |           |            |           |              |              |                        |           |               |           |  |
| 171/2017м       | каша ячневая рассыпчатый                 | 15         | 150          | 180          | 4,64               | 5,80      | 7,79       | 9,74      | 32,91        | 41,13        | 220,00                 | 275,00    | 0,00          | 0,00      |  |
| 702/2010м       | хлеб ржаной                              | 5,85       | 40           | 40           | 1,89               | 1,89      | 0,44       | 0,44      | 17,4         | 17,4         | 87,6                   | 87,6      | 0,00          | 0,00      |  |
| 701/2010м       | хлеб пшеничный                           | 3          | 30           | 30           | 2,31               | 2,31      | 0,72       | 0,72      | 16,02        | 16,02        | 79,80                  | 79,80     | 0,00          | 0,00      |  |
| 639/2017м       | компот из сухофруктов                    | 10         | 200          | 200          | 0,6                | 0,6       | 0          | 0         | 31,4         | 31,4         | 124                    | 124       | 0,3           | 0,3       |  |
|                 | Итого                                    | 97,85      | 800          | 920          | 26,07              | 29,37     | 22,01      | 25,20     | 137,90       | 155,86       | 857,52                 | 971,60    | 5,93          | 7,54      |  |
|                 | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%      |            | 800          | 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              | 816-932   |               |           |  |



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_  
 09.01.2024 г.



Утверждено: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 /Кортоложко Е.Ю.  
 09.01.2024 г.

| № рец. по сбор.  | Наименование блюда                       | Цена Рубли | вес блюда |           | вес блюда | Пищевые вещества/г |           |            |         |              |              | Энергет. ценность ккал |         | Витамины (мг) |       |           |           |
|------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|------------|---------|--------------|--------------|------------------------|---------|---------------|-------|-----------|-----------|
|                  |  |            | 7-11 лет  |           |           | 12-18 лет          |           | Б          | Б       | Ж            | Ж            | У                      | У       | 7-11 лет      |       | 12-18 лет |           |
|                  |  |            | 7-11 лет  | 12-18 лет |           | 7-11 лет           | 12-18 лет |            |         |              |              |                        |         | с             | с     | 7-11 лет  | 12-18 лет |
| <b>Вариант 8</b> |  |            |           |           |           |                    |           |            |         |              |              |                        |         |               |       |           |           |
| 7071/2017м       | овощи свежие (помидор свежий; соленый)   | 15         | 60        | 100       | 100       | 0,66               | 1,1       | 0,12       | 0,2     | 2,16         | 3,6          | 13,2                   | 22      | 8,75          | 14,58 |           |           |
| 112/2017м        | суп картофельный с макаронными изделиями | 15         | 200       | 250       | 250       | 2,2                | 2,75      | 2,2        | 2,75    | 16,1         | 20,12        | 94                     | 117,5   | 0,76          | 0,95  |           |           |
| 258/2017м        | мясо духовое с овощами                   | 49         | 200       | 250       | 250       | 17,40              | 21,75     | 18,90      | 23,62   | 14,90        | 18,62        | 299,00                 | 373,75  | 11,66         | 14,57 |           |           |
| 702/2010м        | хлеб ржаной                              | 5,85       | 50        | 50        | 50        | 2,37               | 2,37      | 0,56       | 0,56    | 21,75        | 21,75        | 109,5                  | 109,5   | 0,00          | 0,00  |           |           |
| 701/2010м        | хлеб пшеничный                           | 3          | 40        | 40        | 40        | 3,08               | 3,08      | 0,96       | 0,96    | 21,36        | 21,36        | 106,40                 | 106,40  | 0,00          | 0,00  |           |           |
| 342/2011м        | компот из свежих плодов                  | 10         | 200       | 200       | 200       | 0,1                | 0,1       | 0,2        | 0,2     | 27,5         | 27,5         | 112,7                  | 112,7   | 0,9           | 0,9   |           |           |
|                  | Итого                                    | 97,85      | 750       | 890       | 890       | 25,81              | 31,15     | 22,94      | 28,29   | 103,77       | 112,95       | 734,80                 | 841,85  | 22,07         | 31,00 |           |           |
|                  | Норма обеды по СанПиН 30%- 35% ± 5%      |            | 700       | 800       | 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 |               |       |           |           |

обед





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

09.01.2024 Г.



Согласовано:  
 директор

09.01.2024 Г.

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена Рубли | вес блока |           | Пищевые вещества/г/ |   |   |   |   |   | Энергет. ценность |      | Витамины (мг) |   |
|-----------------|--------------------|------------|-----------|-----------|---------------------|---|---|---|---|---|-------------------|------|---------------|---|
|                 |                    |            | 7-11 лет  | 12-18 лет | Б                   | Б | Ж | Ж | У | У | ккал              | ккал | с             | с |

обед

Вариан 9

|           |                                     |       |       |       |            |         |            |         |              |              |           |         |        |      |        |  |
|-----------|-------------------------------------|-------|-------|-------|------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------|--------|------|--------|--|
| 101/2004л | икра кабачковая консервированная    | 15    | 60    | 60    | 0,976      | 0,98    | 0,96       | 0,96    | 0,96         | 6,16         | 6,16      | 62,4    | 62,4   | 0    | 0      |  |
| 96/2017м  | рассольник ленинградский            | 14    | 200,0 | 250,0 | 1,61       | 2,01    | 4,07       | 5,08    | 9,58         | 11,97        | 11,97     | 85,80   | 85,80  | 6,70 | 107,25 |  |
| 290/2017м | птица тушеная в сметанном соусе     | 33    | 100   | 100   | 12,12      | 12,12   | 11,52      | 11,52   | 12,93        | 12,93        | 164       | 164     | 1,37   | 1,37 | 0,00   |  |
| 171/2017м | каша рисовая рассыпчатая с маслом   | 17    | 150   | 180   | 3,54       | 4,25    | 7,29       | 8,75    | 36,83        | 44,2         | 44,2      | 226,87  | 272,24 | 0,00 | 0,00   |  |
| 702/2010м | хлеб ржаной                         | 5,85  | 40    | 40    | 1,89       | 1,89    | 0,44       | 0,44    | 17,4         | 17,4         | 87,6      | 87,6    | 0,00   | 0,00 | 0,00   |  |
| 701/2010м | хлеб пшеничный                      | 3     | 30    | 30    | 2,31       | 2,31    | 0,72       | 0,72    | 16,02        | 16,02        | 79,80     | 79,80   | 0,00   | 0,00 | 0,00   |  |
| 360/202   | кашля из пшеницы                    | 10    | 200,0 | 200,0 | 0,08       | 0,08    | 0,04       | 0,04    | 23,03        | 23,03        | 111,60    | 111,60  | 1,80   | 1,80 | 107,25 |  |
| Итого     |                                     | 97,85 | 780,0 | 860,0 | 22,53      | 21,63   | 25,04      | 27,51   | 121,95       | 131,71       | 818,07    | 863,44  | 6,70   | 6,70 | 107,25 |  |
|           | 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

09.01.2024 Г.



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

09.01.2024 Г.

| № рец. по сбор.   | Наименование блюда                    | Цена Рубли   | вес блюда  |            | вес блока  | Пищевые вещества/г |              |              |              |               |               | Энергет. ценность |               | Витамины (мг) |              |  |
|-------------------|---------------------------------------|--------------|------------|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                   |                                       |              | 7-11 лет   |            |            | 12-18 лет          |              | 7-11 лет     |              | 12-18 лет     |               | 7-11 лет          |               | 12-18 лет     |              |  |
|                   |                                       |              | Б          | Ж          |            | Б                  | Ж            | У            | У            | ккал          | ккал          | с                 | с             | с             | с            |  |
| 1                 | 2                                     |              |            |            |            |                    |              |              |              |               |               |                   |               |               |              |  |
| <b>Вариант 10</b> |                                       |              |            |            |            |                    |              |              |              |               |               |                   |               |               |              |  |
| 52/2017м          | свекла отварная с растительным маслом | 15           | 60         | 100        | 100        | 0,84               | 1,4          | 3,6          | 6            | 4,96          | 8,26          | 55,68             | 92,8          | 3,99          | 6,65         |  |
| 135/2004л         | суп овощной со сметаной               | 14           | 200/10     | 250/10     | 250/10     | 2,1                | 2,6          | 5,5          | 6,9          | 10,2          | 12,8          | 100,2             | 125,3         | 8,3           | 10,3         |  |
| 291/2017м         | плов из пшцы                          | 50           | 50/150     | 60/180     | 60/180     | 16,89              | 20,27        | 9,86         | 11,83        | 34,09         | 40,90         | 302,66            | 363,19        | 4,50          | 5,40         |  |
| 702/2010м         | хлеб ржаной                           | 5,85         | 50         | 50         | 50         | 2,37               | 2,37         | 0,56         | 0,56         | 21,75         | 21,75         | 109,5             | 109,5         | 0,00          | 0,00         |  |
| 701/2010м         | хлеб пшеничный                        | 3            | 40         | 40         | 40         | 3,08               | 3,08         | 0,96         | 0,96         | 21,36         | 21,36         | 106,40            | 106,40        | 0,00          | 0,00         |  |
| 639/2017м         | колбас из сухофруктов                 | 10           | 200        | 200        | 200        | 0,6                | 0,6          | 0            | 0            | 31,4          | 31,4          | 124               | 124           | 0,3           | 0,3          |  |
|                   | <b>Итого</b>                          | <b>97,85</b> | <b>760</b> | <b>890</b> | <b>890</b> | <b>25,86</b>       | <b>30,34</b> | <b>20,50</b> | <b>26,23</b> | <b>123,80</b> | <b>136,42</b> | <b>798,48</b>     | <b>921,14</b> | <b>17,09</b>  | <b>22,65</b> |  |
|                   | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%   |              | 700        | 800        | 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       |               |              |  |
|                   | Всего за 10 дней                      |              | 7860,0     | 9090,0     | 9090,0     | 246,90             | 275,90       | 218,76       | 255,29       | 1184,67       | 1302,15       | 7838,53           | 8781,14       | 145,72        | 387,09       |  |
|                   | Средний суточный рацион               |              | 786        | 909        | 909        | 24,69              | 27,39        | 21,88        | 25,53        | 118,47        | 130,22        | 783,85            | 878,11        | 14,57         | 38,71        |  |

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуржихин 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".