



Согласовано
директор МОУ "Комсомольская СШ"
Волчанская Е.А.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 1														
Завтрак														
101/2004л	икра кабачковая консервированная	17	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,26	62,4	104	0	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	97,85	560	630,0	16,90	18,69	20,05	21,90	79,78	90,27	587,70	670,40	0,30	0,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано
директор МОУ «Комсомольская СШ»
И.А. Волчанская Е.А.



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

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

Вариант 2

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	0,48	0,08	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083
246/2017м	гуляш из отварной говядины	47	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	97,85	547,0	617,0	25,1	26,5	24,4	26,4	75,5	84,2	593,0	653,8	4,0	5,6
	Норма завтрака по СанПин 20%+ 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
 директор МОУ «Комсомольская СШ»
 Волчанская Е.А.



Утверждено:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортюжко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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 7-11 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
					Б	Б	Ж	Ж	У	У				

Вариант 3

Завтрак

52/2017м	свекла 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
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	4,50
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	97,85	610	650	22,05	22,61	15,06	17,46	80,75	84,05	598,34	635,46	18,79	21,45
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
директор МБОУ «КОМСОМОЛЬСКАЯ СШ»
С.А. ВОЛЧОНСКАЯ С.А.



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

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

Вариант 4

Завтрак

15/2017м	сыр порциями	18	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом и соусом	37	90	100	7,46	8,29	8,29	9,21	9,44	10,48	142,00	157,77	0,41	0,45
331/2017	соус	5	20,0	20,0										
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	15	150	180	4,64	5,56	7,79	9,34	32,91	39,49	220,00	263,40	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	17	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	97,85	500,0	560,0	18,25	21,54	21,10	24,05	74,27	92,57	558,80	671,17	1,81	1,85
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано,
директор МОУ "Комсомольская СШ"
И.А. Волчанская Е.А.



Утверждено,
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Карталов Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 5														
Завтрак														
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
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	30	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	0,70
310/2017м	картофель отварной	15	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	97,85	560	630	22,43	23,93	10,87	11,11	89,50	99,52	554,32	602,45	33,38	38,15
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% + 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано
директор
Е.А. Волчанская



Утверждено
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Е.А. Волчанская

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубль			Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
			вес блюда	вес блюда	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
Вариант 6														
Завтрак														
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	3,6	13,2	22	8,75	14,58
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	35	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 томатом	3	20	20										
203/2017м	макарон отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00		0,00
	Итого	97,85	660,0	750,0	19,35	22,47	18,66	20,43	82,03	100,54	553,35	656,45	20,55	26,38
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано
директор МОУ "Комсомольская СШ"
В.П. ВОЛДИНСКАЯ Е.В.



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

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

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

Вариант 7

Завтрак

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
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	50/150	16,89	16,89	9,86	9,86	34,09	34,09	302,66	302,66	4,50	4,50
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	207	207	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,85	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00
п.т	печенье топленое молоко	15	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,6	15,6	117	117		
	Итого	97,85	510	510	24,16	26,02	27,61	28,11	81,93	92,95	567,46	624,66	6,90	8,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
 директор МОУ «Комсомольская СШ»
 ВОДЧАНСКАЯ Е.А.



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортоножко В.

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

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

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свекла 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
255/2017м	печень по строгоповски	49	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	18	150	180	8,85	10,62	9,55	11,46	39,86	47,83	280,00	335,99	0,00	0,00
701/2017м	хлеб пшеничный	5,85	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	97,85	540	610	25,33	27,66	25,12	29,43	79,36	90,63	660,48	753,59	11,93	14,59
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
директор
МОУ КОМСОМОЛЬСКАЯ СШ № 1
ВОЛОДИНА Е.А.



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

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

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

Вариан 9

		Завтрак												
№	Наименование	Цена	7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
15/2017м	сыр порциями	18	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07
14/2017м	масло порциями	14	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	180,00	0,11	0,82
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
Итого		97,85	620,0	670,0	16,9	18,0	20,1	21,0	72,2	75,8	550,6	580,6	10,5	11,2
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
директор МОУ КОМСОМОЛЬСКАЯ СШ
БОЛЧАНСКАЯ Е.А.



Утверждено:
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Сторожево Е.Ю. (инг.)

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

№ ред. по сбор	Наименование блюд	Цена рубль	вес блюда		Пищевые вещества/г								Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	К	С	7-11 лет	12-18 лет	с	с			
Завтрак																
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	45	100,0	100,0	7,81	7,81	12,28	12,28	10,62	10,62	180,00	180,00	0,00	0,00		
331/2017	соус	5	20,0	20,0												
203/2017м	макаронные изделия с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,85	30	50	2,31	3,83	0,72	1,20	16,02	26,70	79,80	133,00	0,00	0,00		
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3		
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	2,80	2,80	47,00	47,00	10,00	10,00		
	Итого	97,85	600	650	16,32	19,00	19,49	21,18	83,42	100,49	572,30	666,60	10,30	10,30		
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% + 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680				
	Всего за 10 дней		5707,0	6277,0	206,84	226,43	202,48	221,09	798,69	910,99	5796,35	6515,17	118,43	138,13		
	Средний суточный рацион		570,7	627,7	20,68	22,64	20,25	22,11	79,87	91,10	579,64	651,52	11,84	13,81		

Норма завтрака по СанПин 20%-25% + 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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. 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".