



16.01.2025

Согласовано  
Директор

*С.В. Косов*  
/Косов С.В./



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	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														
15/2017м	сыр порциями	16	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0	0	36	36	0,07	0,07
14/2017м	масло порциями	10	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)	15	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	5,01	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	14	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	88,01	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		

16.01.2025



Согласно: *Ирина Владимировна Кортоножко*  
 Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 103»



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко 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 ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
				7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У			с	с

Вариан 9

Обед

101/2004л	икра кабачковая консервированная	11	60	60	0,976	0,98	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	85,80	85,80	6,70	107,25
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	30	100	100	12,12	12,12	11,52	11,52	12,93	12,93	164	164	1,37	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,54	4,25	7,29	8,75	36,83	44,2	226,87	272,24	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,01	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
360/202	кисель из повидла	8	200,0	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
	Итого	88,01	780,0	860,0	22,53	21,63	25,04	27,51	121,95	131,71	818,07	863,44	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		