



31.01.2025

Согласовано  
Директор



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

| № рец.<br>по сбор. | Наименование блюд                      | Цена<br>рубли | вес блюда<br>7-11 лет | вес блюда<br>12-18 лет | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>7-11 лет | Энергет.<br>ценность<br>ккал<br>12-18 лет | Витамины (мг)<br>с<br>7-11 лет | Витамины (мг)<br>с<br>12-18 |
|--------------------|----------------------------------------|---------------|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|                    |                                        |               |                       |                        | Б                   | Б         | Ж          | Ж         | У        | 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                       |
| Вариант 10         |                                        |               |                       |                        |                     |           |            |           |          |            |                                          |                                           |                                |                             |
| Завтрак            |                                        |               |                       |                        |                     |           |            |           |          |            |                                          |                                           |                                |                             |
| 271/331/2017м      | котлеты домашние с соусом              | 40            | 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                         | 5,01          | 30                    | 50                     | 2,31                | 3,85      | 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          | фрукт свежий (яблоко)                  | 13            | 100                   | 100                    | 0,40                | 0,40      | 0,40       | 0,40      | 9,80     | 9,80       | 47,00                                    | 47,00                                     | 10,00                          | 10,00                       |
|                    | Итого                                  | 88,01         | 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     | 5 796,35                                 | 6 515,17                                  | 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".





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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд                     | Цена Рубли | вес блюда | все блюда | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |              |             | Энергет. ценность ккал | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) с | Витамины (мг) с |
|-----------------|---------------------------------------|------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|--------------|-------------|------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|
|                 |                                       |            |           |           | Б                   | Б         | Ж          | Ж         | У            | 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       |
| Вариант 10      |                                       |            |           |           |                     |           |            |           |              |             |                        |                        |                 |                 |
| Обед            |                                       |            |           |           |                     |           |            |           |              |             |                        |                        |                 |                 |
| 52/2017м        | свекла отварная с растительным маслом | 11         | 60        | 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    | 2,1                 | 2,6       | 5,5        | 6,9       | 10,2         | 12,8        | 100,2                  | 125,3                  | 8,3             | 10,3            |
| 291/2017м       | плов из птицы                         | 47         | 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 ржсаой                           | 5,01       | 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                 | 8          | 200       | 200       | 0,6                 | 0,6       | 0          | 0         | 31,4         | 31,4        | 124                    | 124                    | 0,3             | 0,3             |
|                 | Итого                                 | 88,01      | 760       | 890       | 25,86               | 30,34     | 20,50      | 26,23     | 123,80       | 136,42      | 798,48                 | 921,14                 | 17,09           | 22,65           |
|                 | 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 | 14,9-134,05 | 705-822,5              | 816-952                |                 |                 |
|                 | Всего за 10 дней                      |            | 7860,0    | 9090,0    | 246,90              | 273,90    | 218,76     | 255,29    | 1184,67      | 1302,15     | 7838,53                | 8781,14                | 145,72          | 187,09          |
|                 | Средний суточный рацион               |            | 786       | 909       | 24,69               | 27,39     | 21,88      | 25,53     | 118,47       | 130,22      | 783,85                 | 878,11                 | 14,57           | 18,71           |

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. 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"