

Согласовано:
директор

А.Б.Осипов



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет в 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя I/ день 1

завтрак

54-16к/2022н	каша молочная Дружба	180	8,1	8,82	34,32	249,06	31
399/2017м	блинчики со сгущенным молоком	70	5,43	1,61	33,73	184,17	25
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	590	17,21	11,79	109,59	628,95	96,10

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

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680

Согласовано:
директор *А.Басов*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б	Ж	У			
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	14
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	200	13,6	14,8	31,11	312,04	50
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	12
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15
	Итого	570	20,26	20,06	91,57	632,44	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор



Абдулова

Каргоножко

Утверждено
Директор ООО «Питание»
Каргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 4

завтрак

77-5/54-3с2/2022н	тефтели из п.ф с соусом красным 100/20	120	10,58	14,3	3,44	185,02	37
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	600	21,78	24,37	77	616,64	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор _____



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 3

завтрак

208/2017м	лашеники с творогом и молоком стуженным	200	16,69	16,61	46,92	404,6	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	15
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
54-3гв/2022г	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	550	21,27	25,22	88,79	667,52	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор

А.Балова



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 5

завтрак

77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	120	9,372	14,736	12,744	216	40
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16	16
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	15
	Итого	640	23,412	25,516	100,834	724,16	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор

С.Б. Бабалов



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Цена руб.
			Б	Ж	У			
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

неделя 2/ день 6

завтрак

174/2017M	каша вязкая молочная рисовая	180	8,5	8,88	36,11	258,36	32
3/2017M	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,8	8,3	14,83	157	20
338/2017M	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
389/2017M	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	20
701/2010M	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1
	Итого	540	18,01	18,3	94,76	618,48	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена руб
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 7

завтрак							
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	20
289/2017м	рагу с птицей	250	13	12,84	31,2	293,56	45
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	5,1
п.т.	припуск	30	1,8	4,3	16	109	10
54-3гн/2022г	чай с сахаром и лимонком	200	0,3	0	10,58	43,52	16
	Итого	560	23,26	22,7	79,42	615,48	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор

А.Болов



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рецепта по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Цена руб.
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
неделя 2/ день 8							
завтрак							
01/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	16
03/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с	120	9,372	14,736	12,744	216	40
01/71/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,5	20
01/71/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
01-2гн/2022гн	чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	15
	Итого	600	20,972	24,506	78,204	610,62	96,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор

А.А.А.А.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Цена р
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

неделя 2/ день 9

завтрак

133/2017м	консервированные овощи закусочные, отварные (кукуруза)	100	2	0,33	10,16	52,16	16
265/2017м	плов с мясом	250	19,1	18,4	48,3	435,4	40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	20
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	5,1
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	15
	Итого	660	24,81	19,85	102,28	690,68	96,
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор

Ф.Ф. Соловьев



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Цена руб
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2	12-18 лет				

недели 2/ день 10

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	15
229/2017м	рыба тушеная с овощами	100	14,11	9,88	7,5	175,36	37
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,56	9,54	25,06	210,6	20
п.т	вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	5
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6	15
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	4,1
	Итого	640	25,046	24,018	90,52	694,56	96,10
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5950	216,03	216,33	912,968	6499,53	
	Средний суточный рацион	595	21,603	21,633	91,2968	649,953	

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПин 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	23,90	20-25%	