

Согласовано  
директор



Перспективное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет на 2024-2025 учебный год обучающихся очно в МОУ "СШ № 2" г. Николаевска

№ 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	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с

**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
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>560</b>	<b>630,0</b>	<b>16,90</b>	<b>18,69</b>	<b>20,05</b>	<b>21,90</b>	<b>79,78</b>	<b>90,27</b>	<b>587,70</b>	<b>670,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>
	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



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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
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 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	154,00	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
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>547,0</b>	<b>617,0</b>	<b>25,1</b>	<b>26,5</b>	<b>24,4</b>	<b>26,4</b>	<b>75,5</b>	<b>84,2</b>	<b>593,0</b>	<b>653,8</b>	<b>4,0</b>	<b>5,6</b>
	Норма завтрака по СанГин 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



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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 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
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>610</b>	<b>650</b>	<b>22,05</b>	<b>22,61</b>	<b>15,06</b>	<b>17,46</b>	<b>80,75</b>	<b>84,05</b>	<b>598,34</b>	<b>635,46</b>	<b>18,79</b>	<b>21,45</b>

Норма завтрака по СанГин 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



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
/Кортоножко Е.Ю.

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

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 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
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>500,0</b>	<b>560,0</b>	<b>18,25</b>	<b>21,54</b>	<b>21,10</b>	<b>24,05</b>	<b>74,27</b>	<b>92,57</b>	<b>558,80</b>	<b>671,17</b>	<b>1,81</b>	<b>1,85</b>
	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



Утверждено №1  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножка Е.Ю.

№ рец. 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 7-11 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
					Б 7-11 лет	Б 12-18 лет	Ж 7-11 лет	Ж 12-18 лет	У 7-11 лет	У 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
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>560</b>	<b>630</b>	<b>22,43</b>	<b>23,93</b>	<b>10,87</b>	<b>11,11</b>	<b>89,50</b>	<b>99,52</b>	<b>554,32</b>	<b>602,45</b>	<b>33,38</b>	<b>38,15</b>
	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 \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю. 2705 ИНН 34

№ 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	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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
<b>Вариант 6</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
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		







№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	Энергет. ценность	Витамины (мг)	Витамины (мг)
					Б	Б	Ж	Ж	У	У	ккал	ккал	с	с
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 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 строгановски	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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	Пищевые вещества/г/								Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
			вес блюда	вес блюда	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

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	макароньы 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	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)	17	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	<b>Итого</b>	<b>97,85</b>	<b>600</b>	<b>650</b>	<b>16,32</b>	<b>19,00</b>	<b>19,49</b>	<b>21,18</b>	<b>83,42</b>	<b>100,49</b>	<b>572,30</b>	<b>666,60</b>	<b>10,30</b>	<b>10,30</b>
	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		
	<b>Всего за 10 дней</b>		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
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>570,7</b>	<b>627,7</b>	<b>20,68</b>	<b>22,64</b>	<b>20,25</b>	<b>22,11</b>	<b>79,87</b>	<b>91,10</b>	<b>579,64</b>	<b>651,52</b>	<b>11,84</b>	<b>13,81</b>

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

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

Сборник рецептур 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".