

Согласовано:  
 директор ООО «МКОУ «Усть-Гарьский ЦМ»  
 А.В. Беляев 21.08.2023.

Одобрено  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 А.В. Беляев 21.08.2023.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
1	2					
<b>Неделя 1/ день 1</b>						
<b>Обед</b>						
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
291/2017м	Плов из птицы	230	15,69	13,08	33,58	314,80
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>27,25</b>	<b>20,4</b>	<b>108,07</b>	<b>721,43</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,7	114,9-134,05	816-952



Согласовано  
 директор *(подпись)*  
 31.08.2023

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	
1	2			У	
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 2</b>					
	Обед				
101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	14,54
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12
54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом	100/20	11,3	9,99	7,9
125/2017м	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18
54-5хн/2022н	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>31,06</b>	<b>30,08</b>	<b>125,36</b>
	Норма обеда по СанПин	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05
					816-952



Согласовано  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 [Подпись]  
 31.08.2023

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
<b>Неделя 1/ день 3</b>						
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,6	5,0	12,7	110,3
77-6/2022	Котлеты мясочапустные из п/ф	100	9,93	12,66	5,76	176,70
54-21г/2022ч	Горошница	180	8,32	7,59	34,32	238,87
699/2004л	Напиток лимонный	200	0,198	0,02	24,2	93
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,51</b>	<b>31,26</b>	<b>129,4</b>	<b>913,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	800	27,31,5	27,22,2	110,9-134,05	816-952

**Обед**

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Директор: [подпись] / И.О. Фамилия И.О. Имя Отчество  
 № 31.08.2023

Согласовано:  
 директор [подпись] / И.О. Фамилия И.О. Имя Отчество  
 № 31.08.2023

10-ти дневное меню для обеспечения дружеским питанием обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	
<b>Неделя 1/ день 4</b>						
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	250	2,02	3,81	18,67	117,09
289/2017м	Рагу с птицей	250	17,93	19,24	24,52	342,96
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,6</b>	<b>30,01</b>	<b>115,27</b>	<b>842,32</b>
	Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	216-252



Согласовано  
 директор  
 [Signature]  
 31.08.2023

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

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

Неделя 1/ день 5

Обед					
№ рец. по сбор.	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал
70/71/2017м	100	1,12	0,1	3,5	20
53-3с/2022н	250	2,4	6,24	8,22	98,64
261/2017м	100	13,26	11,23	3,52	185
171/2017м	180	5,92	9,2	41,24	271,44
54-13хн/2022н	200	0,67	0,27	20,76	88,2
701/2010 м	40	3,95	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	50	2,8	0,55	24,7	114,95
<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,12</b>	<b>27,99</b>	<b>121,26</b>	<b>871,8</b>
Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5%		27,31,5	27,32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:  
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*С.А. Мухоморова*  
 31.08.2023

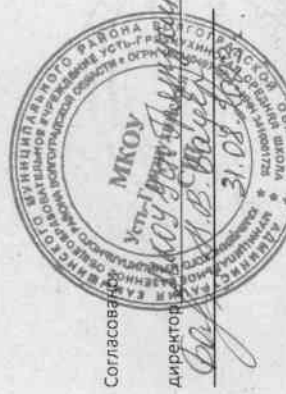
Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 ИНН 4596878511  
 ОГРН 1044596878511  
 Утверждено  
 директором ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Кортоножко Е.Ю.  
 31.08.2023

10-ти дневное меню для детей в летних двуклазовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Неделя 1/ день 6

Обед							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	
131/2017м	консервы закусочные (Зеленый горошек) отварной	100	2,83	0,16	5,8	36,83	
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,15	9,24	17,08	176,08	
291/2017м	Плов из птицы	230	15,69	13,08	33,58	314,80	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого	870	31,92	23,43	120,28	817,18	
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



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

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

Неделя 1/ день 7

Обед						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	Энергет. ценность ккал
70/71/2017м	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	8,66	4,69	103,9
77-1/2022	Котлета рыбная из п/ф с соусом	100/20	11,3	9,99	7,9	166,71
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,43	5,86	43,8	244,2
699/2004л	Напиток лимонный	200	0,198	0,02	24,2	93
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	940	25,598	25,58	128,1	836,3
	Норма обеда по СанПиН 30% - 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952



Согласовано:  
 директор, *И.И. Шибанов*  
 31.08.2023 г.



Утверждена  
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 «Бизнес-Центр «Портножко Е.О.»  
 №1 31.08.2023 г.

10-ти дневное меню для обеспечения диетическим питанием обучающихся

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Подсчёт в веществах/г		Энергет. ценность ккал 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	
1	2				
<b>Обед</b>					
101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	2,73	4,7	111
54-4с/2022н	Рассольник домашний	250	2,4	6,24	118,63
54-25м/2022н	Птица тушеная в сметанном соусе с морковью	100	11,78	10,12	161,80
203/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	236,16
54-5хн	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	44,1
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	114,95
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>30,34</b>	<b>27,99</b>	<b>880,16</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	816-952



Согласовано  
 директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 [Подпись] 31.08.2023

Общество с ограниченной ответственностью  
 "Бизнес-Консалтинг"  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 [Подпись] 31.08.2023

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся двуклазовым питанием

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Б		У		Энергет. ценность ккал
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Неделя 1 / день 9

Обед							
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70	
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02	
259/2017м	Жаркое по домашнему	250	22,25	21,13	24	375,17	
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52	
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>37,65</b>	<b>34,30</b>	<b>119,39</b>	<b>933,4</b>	
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано  
директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.  
21.08.2023г.

Общество с ограниченной ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
Кортоножко Е.Ю.  
21.08.2023г.

10-дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	№ блюда	вес блюда	Тяжесть вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 10

Обед						
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	250	7,98	4,75	19,5	152,67
77-4/2022	Котлеты печеночные из п/ф. с маслом сливочным	100/5	9,85	11,97	10,27	188,21
125/2017м	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
54-13хн/2022н	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
701/2010 м	хлеб пшеничный	40	3,95	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>30,28</b>	<b>31,07</b>	<b>127,99</b>	<b>919,4</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
	<b>Итого за весь период</b>	<b>9085</b>	<b>303,326</b>	<b>282,11</b>	<b>1222,36</b>	<b>8637,21</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>Среднее значение за период</b>	<b>908,5</b>	<b>30,3326</b>	<b>28,211</b>	<b>122,236</b>	<b>863,721</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

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.

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".