



Согласовано: С.Ш.Ш.
 директор Щемичев С.А.Ю.

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

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

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

Неделя 1/ день 1

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 181/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250 | 9,15 | 12,47 | 33,60 | 283,23 |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 40 | 5,2 | 6 | 12,3 | 124 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 144,78 |
| 379/2017м | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 3,68 | 15,94 | 109,56 |
| | Итого | 550 | 22,26 | 22,75 | 90,82 | 661,57 |

| | | | | | | |
|--------------------------|---------------|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПин | 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|--------------------------|---------------|-----|---------|-------|------------|---------|

Обед

| | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| 54-7с/2022н | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,12 | 183,02 |
| 291/2017м | Плов из птицы | 200 | 18,54 | 22,5 | 28,66 | 391,3 |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 |
| | Итого | 840 | 32,25 | 30,77 | 117,3 | 873,79 |
| Норма обеда по СанПин | 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
директор

И.С. Мухоморова



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

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

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

Неделя 1/ день 2

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 54-167/2022н | Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и | 250 | 12,04 | 13,97 | 26,71 | 276,37 |
| П.Т | Пряник | 40 | 2,40 | 5,73 | 28,44 | 145,33 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 144,78 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| | Итого | 550 | 19,38 | 20,30 | 94,51 | 608,80 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 24/2017м | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6,07 | 3,45 | 70,7 |
| 54-1с/2022н | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3,51 | 6,27 | 8,97 | 107,16 |
| 77/1/2022 | Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом | 100/20 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 |
| 54-3сс/2022н | Картофель отварной | 180 | 3,63 | 7,12 | 25,18 | 189 |
| 125/2017м | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,62 | 136,48 |
| 389/2017м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 |
| 701/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 |
| 702/2010 м | Итого | 850 | 27,32 | 29,87 | 115,18 | 881,59 |
| | 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 двукратным питанием обучающихся возрастной г 12-18 лет

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

Неделя 1 / день 3

| | | | | | | |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с | 250 | 10,31 | 6,57 | 44,25 | 277,37 |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 40 | 5,2 | 6 | 12,3 | 124 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 144,78 |
| 54-3лн/2022н | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 10,58 | 43,52 |
| | Итого | 550,0 | 20,6 | 13,2 | 96,1 | 589,7 |
| | Норма завтрака по СанПин: 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-27,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 |
| 101/2017м | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 5,7 | 6,1 | 12,7 | 132,7 |
| 77/6/2022 | Котлеты мясокрупные из п/ф высокой степени готовности | 100 | 9,93 | 12,66 | 5,76 | 176,70 |
| 54-21г/2022н | Горошница | 180 | 8,32 | 7,59 | 34,32 | 238,87 |
| 342/2017м | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | Итого | 860 | 31,78 | 27,7 | 133,1 | 914,3 |
| | Норма обеда по СанПин: 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»
Коргоношко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | 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 |

Неделя 1/ день 4

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|---------|-------|------------|---------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 250 | 11,31 | 14,2 | 39,12 | 329,52 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| 382/2017м | Какао с молоком | 200 | 4,18 | 3,54 | 17,58 | 118,9 |
| | Итого | 600 | 19,84 | 18,64 | 90,65 | 609,72 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|-----|---------|---------|--------------|---------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| 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 |
| 54-1жн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 |
| | Итого | 800 | 27,21 | 24,1 | 108,71 | 759,52 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
 директор _____

А.Ю. Аветисьян



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной г 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 | |

Неделя 1/ день 5

| | | | | | | |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2022м | Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 250 | 9,75 | 13,50 | 46,37 | 345,98 |
| 399/2017м | Блинчики с повидлом 50/20 | 70 | 2,83 | 2,56 | 22,11 | 122,80 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| | Итого | 580,0 | 17,5 | 16,7 | 107,8 | 651,4 |

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-660

Обед

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 24/2017м | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6,07 | 3,45 | 70,7 |
| 53-3с/2022н | Рассольник ленинградский (перловка) | 250 | 2,4 | 6,24 | 8,22 | 98,64 |
| 77/2/2022 | Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом | 100/20 | 11,28 | 12,55 | 6,70 | 184,87 |
| 331/2017м | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 |
| 54-45/2022н | Чай холодный каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | Итого | 860 | 28,63 | 31,98 | 118,69 | 875,3 |
| | Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
директор

А.Ю. Кортоножко
А.Ю.



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

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

| № реч. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | | | Пищевые вещества/g/l | | | Энергет. ценность ккал |
|-----------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------|-----------|-----------|------------------------|
| | | 12-18 лет | Б | Ж | У | 12-18 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |

Неделя 1/ день 6

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 181/2017м | Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250 | 9,15 | 12,47 | 33,60 | 283,23 |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 40 | 5,2 | 6 | 12,3 | 124 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 144,78 |
| 379/2017м | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 3,68 | 15,94 | 109,56 |
| | Итого | 550 | 22,26 | 22,75 | 90,82 | 661,57 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| 54-25с/2022н | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 4,23 | 4,5 | 13,55 | 111,65 |
| 291/2017м | Плов из птицы | 200 | 18,54 | 22,5 | 28,66 | 391,3 |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 |
| | Итого | 840 | 30,03 | 28,05 | 107,73 | 802,42 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
директор

С.И. Ш.

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Коргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной г 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 |

Неделя 1/ день 7

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250 | 9,10 | 11,60 | 42,50 | 311,40 |
| П.Т | Пряник | 40 | 2,40 | 5,73 | 28,44 | 145,33 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 144,78 |
| 54-4гн/2022н | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,1 | 12,58 | 66,62 |
| | Итого | 550 | 17,84 | 19,03 | 112,50 | 668,13 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор) | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12,8 |
| 54-28с/2022н | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 103,75 |
| 77/1/2022 | Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности | 100/20 | 12,3 | 8,9 | 6,9 | 156,9 |
| 171/2017м | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,43 | 5,86 | 43,8 | 244,2 |
| 54-45/2022н | Чай холодный каркаде | 200 | 0,16 | 0,08 | 7,18 | 30,08 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 |
| | Итого | 780 | 25,32 | 20,77 | 114,9 | 756,2 |
| | Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
директор



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

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

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

Неделя 1/ день 8

| | | | | | | |
|-----------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 182/2017м | Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250 | 10,31 | 6,57 | 44,25 | 277,37 |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 40 | 5,2 | 6 | 12,3 | 124 |
| 14/2017м | Масло порциями | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| | Итого | 550,0 | 20,6 | 20,3 | 91,4 | 627,8 |
| | Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| 54-4с/2022н | Рассольник домашний | 250 | 2,4 | 6,24 | 12,77 | 118,63 |
| 77/6/2022 | Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности | 100 | 9,93 | 12,66 | 5,76 | 176,70 |
| 203/2017м | Макаронны отварные с маслом | 180 | 6,48 | 5,88 | 39,35 | 236,16 |
| 342/2017м | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | Итого | 940 | 27,08 | 26,2 | 141,25 | 910,93 |
| | Норма обеда по СанПин 30% - 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:
 директор Ирина А. Ю.
 Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кор /Кортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1 / день 9

| | | | | | | |
|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 182/2022м | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром | 250 | 10,38 | 13,71 | 43,27 | 337,99 |
| 399/2017м | Блинчики с повидлом 50/20 | 70 | 2,83 | 2,56 | 22,11 | 122,80 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 |
| 54-2гн/2022н | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 10,38 | 42,32 |
| | Итого | 580,0 | 18,2 | 16,9 | 104,7 | 643,4 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 70/71/2017м | Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор) | 100 | 1,12 | 0,1 | 3,5 | 20 |
| 54-7с/2022н | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 7,22 | 23,12 | 183,02 |
| 77/4/2022 | Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом | 100/5 | 12,83 | 12,97 | 10,27 | 209,13 |
| 125/2017м | Картофель отварной | 180 | 3,63 | 7,12 | 25,18 | 189 |
| 54-1хн/2022н | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| | Всего | 935 | 29,93 | 28,47 | 130,83 | 913,6 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |



Согласовано:

 Директор
 Черникова Н.Ю.

Утверждено

 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной г 12-18 лет «Бизнес Консалтинг»

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/g/l | | | Энергет. ценность ккал |
|--------------------------|-------------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------|---------------------------|
| | | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | |
| Неделя 1/ день 10 | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 183/2017м | Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром | 250 | 11,31 | 14,2 | 39,12 | 329,52 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| 701/2010м | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| 382/2017м | Какао с молоком | 200 | 4,18 | 3,54 | 17,58 | 118,9 |
| | Итого | 600 | 19,84 | 18,64 | 90,65 | 609,72 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

| Обеда | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 24/2017м | Нарезка из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6,07 | 3,45 | 70,7 |
| 54-20с/2022н | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,98 | 4,75 | 22 | 162,67 |
| 289/2017м | Рагу с птицей | 250 | 17,93 | 19,24 | 24,52 | 342,96 |
| 389/2017м | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 24,62 | 136,48 |
| 701/2010 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| 702/2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,8 | 0,55 | 24,7 | 114,95 |
| | Итого | 890 | 33,87 | 31,01 | 118,61 | 921,3 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |

| | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | Итого за весь период | 5 660,00 | 206,14 | 189,13 | 970,05 | 6 331,74 |
| | Среднее значение за период | 566 | 20,61 | 18,91 | 97,01 | 633,17 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |

| | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|
| ОБЕД | Итого за весь период | 8595 | 293,42 | 278,92 | 1206,312 | 8608,95 |
| | Среднее значение за период | 859,5 | 29,342 | 27,892 | 120,6312 | 860,895 |
| | Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% | 800 | 27-31,5 | 27-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуржихин 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".
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-