



Согласовано:  
Директор Ирина Александровна Сидорова  
01.09.22

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
Е.Ю. Кортоножко  
01.09.22

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

| № рец. по сбор.     | Наименование блюд                                    | Цена руб. | вес блюда |           | Пищевые вещества/г/ |           |            |           |          |            | Энергет. ценность ккал |           |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|----------|------------|------------------------|-----------|
|                     |                                                      |           | Б         |           | Ж                   |           | У          |           |          |            |                        |           |
|                     |                                                      |           | 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 |
| 1                   | 2                                                    | 3         | 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 |
| Неделя 2/ день 7    |                                                      |           |           |           |                     |           |            |           |          |            |                        |           |
| 70/71/2017м         | Овощи по сезону в нарезке (огурец)                   | 20        | 60        | 100       | 0,48                | 0,8       | 0,06       | 0,1       | 1,02     | 1,7        | 6                      | 10        |
| 77/3/2022-331/2017м | Котлеты домашние из п/ф с соусом сметанным с томатом | 33        | 100/20    | 100/20    | 8,32                | 8,32      | 13,15      | 13,15     | 7,17     | 7,17       | 180,62                 | 180,62    |
| 171/2017м           | каша гречневая рассыпчатая с маслом                  | 15        | 150       | 180       | 9,30                | 9,96      | 6,30       | 7,56      | 36,00    | 43,20      | 238,70                 | 280,44    |
| 701/2010м           | Хлеб пшеничный                                       | 4,25      | 30        | 50        | 2,37                | 3,95      | 0,3        | 0,5       | 14,49    | 24,15      | 70,14                  | 116,9     |
| 54-3гн/2022н        | Чай с лимоном и сахаром                              | 10        | 200       | 200       | 0,3                 | 0,3       | 0          | 0         | 10,58    | 10,58      | 43,52                  | 43,52     |
|                     | Итого                                                | 82,25     | 560       | 650       | 20,77               | 23,331    | 19,81      | 21,31     | 69,26    | 86,8       | 538,98                 | 631,48    |
|                     | 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   |