



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



№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		жиров (кг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 1/ день 1

<b>завтрак</b>														
54-16к/2022н	каша молочная Дружба	30,00	150	180	6,75	8,10	7,35	8,82	28,60	34,32	207,55	249,06	0,69	0,83
399/2017н	блинчики со сливочным маслом	20	70	70	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17	0,08	0,08
338/2017н	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
701/2010н	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
54-2н/2022н	чай с сахаром	1,5	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,04	0,04
	Итого	82,25	550	590	15,09	17,21	10,08	11,79	98,53	109,59	560,84	628,95	10,81	10,95
Норма завтрака по СанПин 200% - 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>2й-завтрак</b>														
№ п/т	Наименование	5	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Печенье топленое молоко. Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15,00	228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



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



№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность		Жиры (г)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

неделя 1/ день 2

завтрак

70/71/2017ч	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	5	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	0,34	0,34
54-13м/2022н	запеканка картофельная с мясом	45	200	200	13,6	13,6	14,8	14,8	31,11	31,11	312,04	312,04	10,9	13
п.т	печенье сахарное	12	30	30	1,98	1,98	4,1	4,1	16,5	16,5	111	111	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	0,00	0,00
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	15	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81	76,77	77,76
	Итого	<b>82,25</b>	<b>520</b>	<b>570</b>	<b>19,05</b>	<b>20,26</b>	<b>19,74</b>	<b>20,06</b>	<b>85,59</b>	<b>91,57</b>	<b>597,04</b>	<b>632,44</b>	<b>88,01</b>	<b>91,10</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>2-й завтрак</b>														
п/т	вафли	5	30	30	0,80	0,8	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0
389	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15,00	230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3



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



№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г										Энергет. ценность ккал	жирность %	рафини (мг)
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет			

неделя 1/ день 3

завтрак

208/2017м	лашневник с творогом и молоком стученным	39	170	200	14,73	16,69	14,66	16,61	41,40	46,92	357,00	404,60	0,26	0,29
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017м	масло порцянны	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	1,16	1,16
	Итого	<b>82,25</b>	<b>510,0</b>	<b>550,0</b>	<b>18,5</b>	<b>21,3</b>	<b>23,0</b>	<b>25,2</b>	<b>77,9</b>	<b>88,8</b>	<b>593,3</b>	<b>667,5</b>	<b>7,9</b>	<b>7,9</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

2й завтрак

п/п	приник	5	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0
389	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15,00	230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3



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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		с	
			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

**завтрак**  
**неделя / день 4**

77-5/332/2017м	тестени из п.ф с соусом сметанным 100/20	35	120	120	10,58	10,58	14,3	14,3	3,44	3,44	185,02	185,02	0,92	0,92
171/2017м	каша гречневая распычатая с маслом	18	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,50	262,50	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	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	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
54-2гн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	0,04	0,04
	Итого	82,25	590	600	21,01	21,78	24,13	24,37	71,66	77	590,04	616,64	10,96	10,96
	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		

2й завтрак		П.т.		389										
	Печенье топленое молоко	5	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15,00	228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



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



№ реп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Питательные вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамин (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет

неделя 1/ день 5

завтрак

77-3/331/2017м	КОГЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ИЗ П.Ф. С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 100/20	36	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	0,828	0,92
203/2017м	МАКАРОНЫ ОТВАДНЫЕ С МАСЛОМ	14	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	0,00	0,00
338/2017м	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10,00	10,00
701/2010м	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	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
	Итого	82,25	600,0	640,0	21,6	23,4	24,3	25,5	88,9	100,8	658,2	724,2	11,1	11,2

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

2й завтрак	п/т.	вафли	500 <th colspan="2">550 <th colspan="2">15,4-19,25 <th colspan="2">18-22,5 <th colspan="2">15,8-19,75 <th colspan="2">18-23 <th colspan="2">67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>		550 <th colspan="2">15,4-19,25 <th colspan="2">18-22,5 <th colspan="2">15,8-19,75 <th colspan="2">18-23 <th colspan="2">67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th></th></th></th></th></th>		15,4-19,25 <th colspan="2">18-22,5 <th colspan="2">15,8-19,75 <th colspan="2">18-23 <th colspan="2">67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th></th></th></th></th>		18-22,5 <th colspan="2">15,8-19,75 <th colspan="2">18-23 <th colspan="2">67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th></th></th></th>		15,8-19,75 <th colspan="2">18-23 <th colspan="2">67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th></th></th>		18-23 <th colspan="2">67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th></th>		67-83,75 <th colspan="2">76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th></th>		76,6-95,75 <th colspan="2">470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th></th>		470-587,5 <th colspan="2">544-680 </th>		544-680	
			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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
	389	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	0	0	85,3	85,3	0	0	
		вафли	5	30	30	0,80	0,8	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0	85,3	85,3	0	0	0	0	
		Соки фруктовые	15,00	230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3	0	0	85,3	85,3	0	0	



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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Питательные вещества/г/						Энергет. ценность		Жиры (мл)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

неделя 2/ день 6

завтрак

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	29	150	180	7,09	8,5	7,4	8,88	30,1	36,11	215,36	258,36	0,65	0,79	
32017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	17	50	50	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	0,11	0,11	
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10,00	10,00	
389/2017М	сок фруктовый	20	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	1,3	1,3	
701/2010М	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,2	79,8	0,00	0,00	
	Итого	<b>82,25</b>	<b>500</b>	<b>540</b>	<b>15,83</b>	<b>18,01</b>	<b>16,58</b>	<b>18,30</b>	<b>83,41</b>	<b>94,76</b>	<b>548,88</b>	<b>618,48</b>	<b>12,06</b>	<b>12,20</b>	
	Норма завтрака по СанПин 2009-25% ± 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>Зи-завтрак</b>															
п/т.	пряник	5	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0	
389	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	<b>85,3</b>	<b>85,3</b>	
		15,00	230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3	



Согласовано  
директор *К.С. Мухомов*  
ФГБУН ЦНИИПИЩЕВОГО БЕЗОПАСНОСТИ И КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ

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



№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		Жиры (мл)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

исlesia 2/ день 7

завтрак

209/2017м	вилю вареное	20	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	1,15	1,90
54-3т/2022н	макарона отварные с маслом и сыром	31	200	250	10,55	13,19	9,05	11,32	38,13	47,66	276,17	345,21	6,47	7,12
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,8	106,4	0,00	0,00
п.т.	привник	10	30	30	1,8	1,8	4,3	4,3	16	16	109	109	0,00	0,00
54-3тн/2022н	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52	1,16	1,16
	Итого	82,25	500	560	20,04	23,45	18,67	21,18	81,01	95,88	571,49	667,13	8,78	10,177
	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		

2й-завтрак

п/т.	Печенье топлёное молоко	5	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		15,00	228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



Сот Ласовано  
Директор

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рел по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Кал		Жиры (гр)		
			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	7-11 лет	12-18 лет	
1	2																

неделя 2/ день 8

завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	10	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,17	1,46		
77-3/331/2017м	котлеты домашние из п.ф с соусом сметанным с томатом 100/20	36	120	120	9,372	9,372	14,736	14,736	12,744	12,744	216	216	0,00	0,00		
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	16	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,5	262,5	0,00	0,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,08	79,8	0,00	0,00		
54-2тн/2022н	чай с сахаром	15	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32	85,3	85,3		
	Итого	82,25	560	600	20,652	20,972	24,466	24,506	77,524	78,204	605,9	610,62	86,47	86,76		
<b>2й-завтрак</b>																
п./т.	вафли	5	30	30	0,80	0,8	1,00	1	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0		
389	Соки фруктовые	10	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3		
		15,00	230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3		



Утверждено  
Директор ООО "Питание" Е.Ю.





