

Согласовано:
 директор
 09.01.2017



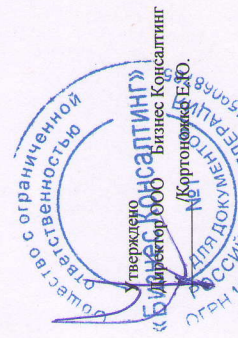
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12лет и старше

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена Рубли	вес блока		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	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	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал	с	с	
1	2														
Вариант 1															
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083	
96/2017м	рассольник ленинградский	16	200	250	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	107,25	
291/2017м	плов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	302,66	363,19	4,50	5,40	
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	50	3,08	3,85	0,96	1,20	21,36	26,70	106,40	133,00	0,00	0,00	
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3	
	Итого	104,2	750,0	890,0	25,03	29,90	15,51	18,77	119,32	134,62	728,36	815,49	13,95	117,03	
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952			

обед



Согласовано
директор

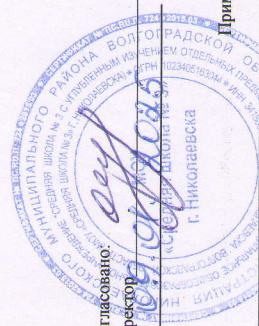


«Бизнес Косалтинг»
г. Волгоград, ул. Киргоножов Е.Ю.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и старше

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	Питательные вещества/г/			Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
					Б	Ж	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2											
обед												
101/2004г	Овощи консервированные(зеленый горошек)	20	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	0,63	1,05
88/2017м	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	1,20	1,50
295/332/2017м	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	31	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	1,5	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	4	20	20								
203/2017м	макарони отварные с маслом	15	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	0,00	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	0,9	0,9
	Итого	104,2	830,0	950,0	24,7	24,9	24,3	26,9	125,8	139,6	4,2	5,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

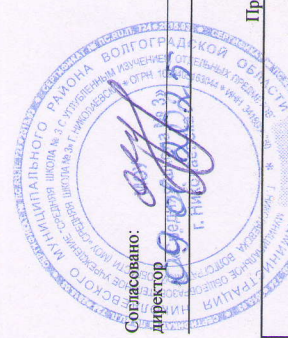
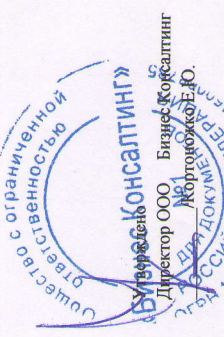
Вариант 2



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группой 7-11 лет и старше

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Ж	У	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с	Витамины (мг) с
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
1	2											
Вариант 3												
7071/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	20	60	100	0,12	0,2		2,16	3,6	13,2	22	8,75
135/2004л	суп овощной со сметаной	16	200/10	250/10	5,5	6,9		10,2	12,8	100,2	125,3	8,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	33	90	100	8,29	9,21		9,44	10,48	142,00	157,77	0,45
331/2017	соус	4	20,0	20,0								
198/2017м	горох отварной	13	150,0	180,0	6,85	8,21		35,02	42,02	255,00	306,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	0,56	0,56		21,75	21,75	109,5	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	0,96	0,96		21,36	21,36	106,40	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	10	200,0	200,0	0,04	0,04		23,03	23,03	111,60	111,60	1,80
	Итого	104,2	820	950	27,34	26,06	27-32,2	123,00	134,99	837,94	938,52	19,26
	Норма обеды по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	

обед



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет старше

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

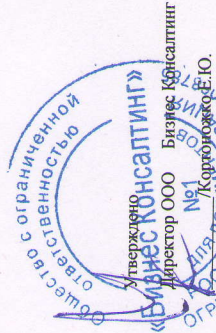
Вариант 4

обед

52/2017м	соекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	16	200	250	2,2	2,75	2,2	2,75	16,1	20,12	94	117,5	0,76	0,95
289/2017м	разу с курицей	50	200	240	7,35	9,18	12,17	15,21	13,44	16,13	237,71	333,80	11,70	14,04
702/2010м	хлеб ржесной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	104,2	750,0	880,0	16,44	19,38	19,49	25,48	109,01	119,02	727,29	884,00	16,75	21,94
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Согласовано:

директор



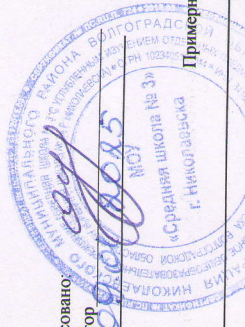
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12 лет и старше

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

Вариант 5

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	Б	Ж	У	У			7-11 лет	12-18 лет
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,08	1,02	1,36	6	10	2,1	3,5
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	17	200/10	250/10	1,9	2,4	6,2	7,8	10,5	13,1	105,2	131,5	0,70	0,87
255/2017м	печень по строгановски	34	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	7,64	7,64
203/2017м	макаронны 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
702/2010м	хлеб ржасаной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,9	0,9
	Итого	104,2	810,0	930,0	26,94	28,86	25,24	28,06	117,61	126,98	830,30	901,70	11,34	12,91
	Норма обеды по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	14,9-134,05	705-822,5	816-952		

обед



Согласовано:
директор



«Бизнес-Интеграция»
Учреждено 08.08.2008
Директор ООО
Адрес: г. Николаевская, ул. Кривоногова, д. 10
ИНН: 50-0000000000
ОГРН: 5003443062705

Бизнес Консалтинг
г. Николаевская Е.Ю.

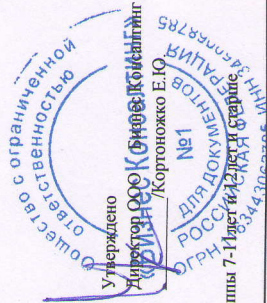
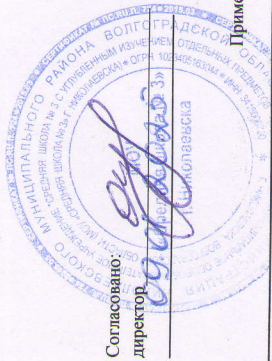
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и старше

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

Вариант 6

7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	20	60	100	0,48	0,8	0,1	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,083
88/2017м	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	16	200/10	250/10	1,84	2,3	6,3	6,3	8,24	10,3	87,2	109	1,20	1,50
246/2017м	гуляш из отварной говядины	39	100	100	13,36	13,36	14,08	14,08	3,27	3,27	164,00	164,00	1,20	1,20
702/2010м	хлеб ржснкой	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	109,5	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40	0,00	0,00
310/2017м	картофель отварной	11	150	180	3	3,6	0,72	0,72	23,7	28,44	112,2	134,65	21,75	26,1
360/202	кисель из повидла	10	200,0	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
	Итого	104,2	810,0	930,0	24,21	25,59	22,76	22,76	102,49	110,05	698,10	747,15	28,40	34,68
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	27-32,2	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

обед



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Вариант 7

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Ж	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
	обед												
101/2004л	Овощи консервированные(зеленый горошек)	20	60	100	1,35	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	16	200	250	4,96	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167	4,66	5,85
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	30	100	100	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
331/2017	соус	5	20,0	20,0									
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	15	150	180	4,64	7,79	9,74	32,91	41,13	220,00	275,00	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	40	40	1,89	0,44	0,44	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,3	0,3
	Итого	104,2	800	920	26,07	22,01	25,20	137,90	155,86	857,52	971,60	5,93	7,54
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Согласовано:
 директор
 09.09.2025

«Средняя школа № 3»
 г. Николаевска

Общество с ограниченной ответственностью
 «Витаминное питание»
 ОГРН 1163440000000
 Короткохто БЮ

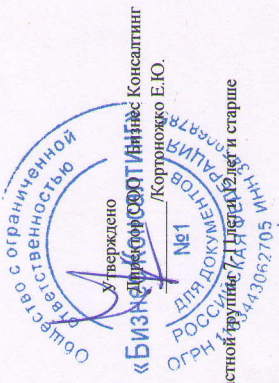
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и старше

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

обед

10/2004л	икра кабачковая консервированная	20	60	60	0,976	0,98	0,96	0,96	6,16	6,16	62,4	62,4	0	0
96/2017м	рассольник. ленинградский	16	200,0	250,0	1,61	2,01	4,07	5,08	9,58	11,97	85,80	85,80	6,70	107,25
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	33	100	100	12,12	12,12	11,52	11,52	12,93	12,93	164	164	1,37	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,54	4,25	7,29	8,75	36,83	44,2	226,87	272,24	0,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаноый	5,2	40	40	1,89	1,89	0,44	0,44	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
360/202	касель из повидла	10	200,0	200,0	0,08	0,08	0,04	0,04	23,03	23,03	111,60	111,60	1,80	1,80
Итого		104,2	780,0	860,0	22,53	21,63	25,04	27,51	121,95	131,71	818,07	863,44	6,70	107,25
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Вариан 9



Согласовано
директор
[Signature]
«**Бизнес-поддержка инициативы**» Консалтинг
Корпоративно-Е.Ю.
№1
РОССОЮЗ
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
Утверждено
14.03.2017

Примерно 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием(Обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и старше
443062705

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена Рубли	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18-11 лет	Б	Ж	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Вариант 10													
обед													
52/2017м	салат овощной с растительным маслом	20	60	100	0,84	1,4	3,6	6	4,96	8,26	92,8	3,99	6,65
135/2004л	суп овощной со сметаной	16	200/10	250/10	2,1	2,6	5,5	6,9	10,2	12,8	125,3	8,3	10,3
291/2017м	ялов из птицы	50	50/150	60/180	16,89	20,27	9,86	11,83	34,09	40,90	363,19	4,50	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	5,2	50	50	2,37	2,37	0,56	0,56	21,75	21,75	109,5	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	0,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	0,3	0,3
	Итого	104,2	760	890	25,86	30,34	20,50	26,23	123,80	136,42	798,48	17,09	22,65
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	
Всего за 10 дней			7860,0	9090,0	246,90	273,90	218,76	255,29	1184,67	1302,15	7838,53	145,72	387,09
Средний суточный рацион			786	909	24,69	27,39	21,88	25,53	118,47	130,22	783,85	14,57	38,71

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродлиформ, 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".