

Согласовано:  
 У.О. директор *М.Ю. Шляховец* ЕИИ  
*С.А. Орлов* И.О.  
 31.08.2022г.



Утверждено  
*Е.Ю. Кортоножко*  
 31.08.2022г.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

**Вариант 1**

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-  
 544с. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с.  
 Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,79

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

*цена 74,09 руб*



Согласовано:  
 директор *М.С. Таловская С.Ш.*  
*С.С. Соловьев К.В.*  
 31.08.2022г.



Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1 Утверждено  
 Короткошко Е.Ю.  
 31.08.2022г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

**Вариант 2**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М.

2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов

питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	100	0,6	0	3,8	14	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>25,58</b>	<b>18,50</b>	<b>89,17</b>	<b>646,00</b>	<b>6,23</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

*цена 77,05 руб*

У. О.   
 Утверждено:   
 директор *Средняя школа №10*   
*31.08.2022*

Утверждено   
*Лас* /Кортоножко Е.Ю.   
*31.08.2022*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

**Вариант 3**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;   
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	<b>610,0</b>	<b>20,1</b>	<b>23,8</b>	<b>98,6</b>	<b>690,6</b>	<b>7,9</b>

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

550

18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------	-------	------------	---------

*цена 77,09 руб*

У.о. **Согласовано:**  
 директор **И.И. Шкулова** СШ  
 Таб. № 1  
 31.08.2022.

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 №1  
 Для документов  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163443362305 ИНН 3459061745  
 Утверждено  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 31.08.2022.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

**Вариант 4**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов

питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис прилушенный	180	4,32	10,80	42,84	239,94	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	640	18,59	20,28	95,51	592,34	5,54

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

цена 77,09 руб

Согласовано:  
 и.о. директора МБОУ Таловской СШ  
 Орлова Ю.В.  
 31.08.2022.

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Утверждено  
 Кортоножко Е.Ю.  
 31.08.2022.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М.

2004- 640с: Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3	11,5

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
-----	---------	-------	------------	---------

Цена 77,09 руб



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

**Вариант 6**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	80	1,301	1,28	8,21	83,2	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макаронны отварныс с маслом	180	6,87	7,28	38,38	246,60	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	600	21,501	20,87	90,02	644,05	1,8
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76.6-95,75	544-680	

*Цена 77,09 руб*

Согласовано:  
 директор *И.О. М.А. Шаловская СВ*  
*Т.А. Орлова СВ*  
 31.08.2022



Утверждено  
 Короткошко Е.Ю.  
 31.08.2022



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

**Вариант 7**

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов

питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7	11,79
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

*цена 77,09 руб*

У.О. *Согласовано:*  
 директор *МКОУ "Школа №1" г. Камышин*  
*31.08.2022*

Общество с ограниченной ответственностью  
 «Бизнес Консалтинг»  
 утверждено  
*31.08.2022*  
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	с		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

**Вариант 8**

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

282/332/2017м	оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>25,16</b>	<b>19,37</b>	<b>91,62</b>	<b>641,17</b>	<b>37,37</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

*цена 77,09 руб*



Согласовано:  
 директор МБОУ Школы №1  
С.А. Сидорова  
 21.08.2022.

Утверждено  
 /Кортоножко Е.Ю.  
 21.08.2022

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

**Вариан 9**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М.

2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов

питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	<b>660,0</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>77,5</b>	<b>544,6</b>	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

*С.А. Сидорова*



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	с

**Вариант 10**

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурютин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36	0,84
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	560	25,73	12,87	98,49	665,22	6,31
	<i>Цена 77,09 руб.</i>						
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 810,00	187,80	163,19	923,65	6 032,34	100,54
	<b>Средний суточный рацион</b>	581	18,78	16,32	92,37	603,23	10,05

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов 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. Скурютин 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".