

Согласовано:

директор

М.В.С.У. № 3 г. Комодо

Будничков Е.Н.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

13.01.25

«Бизнес Консалтинг»

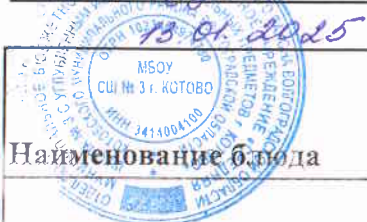
№1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День 1 / неделя 1: Понедельник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Каша, молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	9,43	12,17	40,62	309,75	181/2017м	31
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,20
Итого за _Завтрак	650	19,44	21,35	95,36	655,65		104,2

Согласовано:

директор МБОУ СШ № 3 г. Котова

А. Кузнецова Е.А.



Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№1	цена рубли
		Б	Ж	У	№ рец.			
День 2/неделя 1: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет			

Завтрак

Капуста квашенная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,60	47/2017м	20
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,11	9,88	7,50	175,36	229/2017м	45
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	203,5/2017м	20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,30	132,80	54-1хн/2022н	16
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	580	22,27	20,07	99,24	667,40		104,2

Согласовано:

директор

МБОУ ШМ № 3 г. Комога

Курдюков ЕА

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Документ	цена рубли
		Б	Ж	У			
День Знеделя 1: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
Завтрак							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2017м	22
Котлеты куриные с соусом сметанным с томатом 100/30	130	13,11	13,39	17,16	241,59	294/331/2017	44
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,87	39,35	236,15	203/2017м	20
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	640	22,79	19,66	83,28	601,40		104,2

Согласовано:

директор МБОУ сш № 3 г. Коммунар

Суринцева Е.А.



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

«Бизнес Консалтинг» Коргоножко Е.Ю.

13.01.25



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	12,04	13,97	26,71	276,37	54-167/2022н	44
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Пряник	40	2,40	5,73	28,44	145,33	П.Т	20
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
Итого за завтрак	620	17,28	20,42	94,44	598,84		104,2

Согласовано:

директор МБОУ сш. 3 Котово

Кузнецов Е.А.

13.01.2025



Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

13.01.25



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,27	92,68	52/2017м	20
Плов с мясом (свинина)	200	13,54	14,70	25,20	287,26	265/2017м	60
Напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4,2
Итого за завтрак	550	18,89	21,38	71,30	555,61		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	596	21	20	87	613		

Согласовано:

директор МБОУ СМ № 3 ? Комбо

Кузнецов Е.А.

Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества (г)

Энергетическая
ценность
(ккал)

цена
рубли

Б Ж У

День 1/неделя 2: Понедельник

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

12-18 лет

Завтрак

Каша, молочная овсяная жидкая с маслом и сахаром	250	10,31	12,82	38,12	309,12	182/2017м	31
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	30
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2017м	20
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	20
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,20
Итого за завтрак	650	20,32	22,00	92,86	655,02		104,2

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

13.01.25

№1

№ рец.



Согласовано
 директор МБОУ СШ № 3 г. Комаро
Гушицкая Е.А.
 13.01.2025



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 /Кортоножко Е.Ю. 13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

овощи в нарезке по сезону (помидор)	100	1,12	0,2	3,6	22	70/71/2017м	21
Котлеты домашние с соусом	120	8,32	13,15	7,17	180,62	268/331/2017м	44
макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	20
компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	54-1хн/2022н	16
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	600	17,87	18,64	90,09	602,36		104,2

Согласовано:

директор МБОУ ОШ № 3 г. Коммуно

И. Кузнецова Е.А.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю. 13.01.2025

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71/2017м	22
гречка по-Купечески с мясом свинины	200	13,20	17,80	37,50	363,00	458/2002г	62
чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	54-3гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
Итого за завтрак	550	18,08	18,42	78,55	551,9		104,2

Согласовано

директор

М.В.С.У. ШМ № 3 г. Котово

Кузнецова Е.А.

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		

Завтрак

Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	250	10,38	13,71	43,27	337,99	182/2022м	34
блинчики (оладьи) с повидлом	70	5,08	4,78	19,29	140,50	399/2017м	30
фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	22
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	54-2гн/2022н	15
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	3,2
Итого за завтрак	670	19,88	19,41	111,51	702,39		104,2

Согласовано

директор

Коргоножко Е.Ю.

13.01.2025

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг

Коргоножко Е.Ю.

13.01.25

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,83	36,83	131/2017м	20
Оладьи из печени по-кунцевски, с маслом	105	13,33	10,22	18,44	219,06	54-31м/2022н	39
каша рисовая рассыпчатая	150	3,70	4,80	36,50	203,50	171/2017м	20
хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,90	701/2010м	5,2
напиток из шиповника	200	0,45	0,18	13,68	58,77	54-13хн/2022н	20
Итого за завтрак	605	24,26	15,86	98,60	635,06		104,2
Итого за неделю в среднем завтрак	612,00	20,01	18,97	94,40	627,60		

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
Среднее значение за завтрак		20,41	19,34	89,63	616,54
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		22,68	21,03	23,40	22,67
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение ЭЦ				Норма	
		Завтрак	22,67	20-25%	

учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.