



Согласовано:
директор

И.В. Шуст
О.С. Застенева



Утверждено
Бизнес Консалтинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

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

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

Завтрак

В.А

101	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
ТТК 77/3	котлеты "Домашние"из п/ф высокой степени готовности	32	100	100	12,1	12,1	12,40	12,40	4,70	4,70	179,00	179,00	0,10	0,10
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макароны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	610	21,82	23,68	21,85	24,01	78,64	89,80	598,62	677,22	0,66	0,66
	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		



Согласовано:

директор

И.В. Мисю Ковалевой СШ
И.В. Мисю Ковалевой



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	блюдо	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

Вариант 3

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

Завтрак

В.А

120	суп молочный с макаронными изделиями	36	250	250	5,47	5,47	4,75	4,75	17,95	17,95	150,00	150,00	0,11	0,11
14	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	590,0	590,0	9,1	9,1	13,1	13,1	59,3	59,3	404,8	404,8	10,5	10,5

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
директор

Ирина Ивановна Котова
И.С. Котова



Утверждено

Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

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		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		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
1	2	блюдо												

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

Завтрак

. 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

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рисовая рассыпчатая	20	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	510	550	19,49	20,99	11,51	12,72	81,16	93,80	512,92	582,22	1,26	1,26

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



Согласовано:
директор

И.И. Ковалева



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

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

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

Завтрак

. 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

47	капуста квашеная с растительным маслом	15	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
ТТК 77/5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	30	100	100	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	169,00	169,00	0,35	0,35
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макароны отварные с маслом	13	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	550,0	600,0	18,4	19,9	22,7	24,9	67,5	76,2	548,4	609,3	1,3	1,3

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



Согласовано:

директор

Ирина Ивановна Селиванова
Ирина Селиванова



Утверждено

Бизнес Консалтинг

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	блюдо	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

Вариант 6

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

Завтрак

В.А

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	32	200	200	4,08	4,08	5,52	5,52	34,72	34,72	232,8	232,8	0,48	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
15	сыр порция	15	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,00	36,00	36,00	0,21	0,21
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	550	560	10,26	11,03	9,6	9,85	81,08	86,42	490,2	518,8	10,99	10,99
	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	544-660		



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (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	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
1	2													

Вариант 7

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

Завтрак

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

52	свекла отварная с маслом	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	0,07	0,07
ТТК 77/6	голубцы ленивые из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	115	1,5	1,5
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
701	хлеб пшеничный	5,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
376	чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	550	600	20,43	23,45	17,49	21,4	73,94	89,78	534,6	644,06	2,13	2,13
	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		



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

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

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. 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	овощи натуральные по сезону (огурец)														
246	гуляш из отварного мяса	10	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10	1,75	3,5	
203	макароны отварные с маслом	37,00	90	100	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30	
701	хлеб пшеничный	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00	
376	чай с сахаром	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00	
	Итого	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
		82,25	530	580	23,47	25,48	20,46	22,14	68,44	69,52	551,4	578,6	0,6	0,6	
	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			



Согласовано:

директор

Ирина Колесникова



Утверждено

Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		Углеб.		ккал		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
1	2													

Вариан 9

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

Завтрак

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

291	плов из птицы	48	250	250	23,18	23,18	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
70	овощи натуральные по сезону (помидор)	13	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20	1,75	3,5
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	550	600	27,06	28,28	14,16	14,45	70,16	76,9	526,2	562	2,65	4,4
	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		



Согласовано:
директор

Ирина Ковалева
В.С. Архипова



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

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

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

ТТК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	28	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	3,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	82,25	590	600	26,50	28,92	17,69	19,19	89,22	101,76	629,92	703,26	14,29	14,29
	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		
	Всего за 10 дней		5 580,00	5 890,00	197,07	211,32	163,70	176,94	752,22	826,29	5 347,88	5 831,06	56,05	57,80
	Средний суточный рацион		558	589	19,71	21,13	16,37	17,69	75,22	82,63	534,79	583,11	5,61	5,78

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
---------------------------------------	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------