



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:  
 директор  
 И.М. ТУТЕЛЬЯНА

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

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

**Вариант 1**

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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

**Завтрак**

175/2017м	каша молочная Дружба	150	180	4,29	5,15	2,81	3,37	30,95	37,14	166,43	199,71	0,69	0,83
374/2004Л	блинчики со стуженым молоком	100	100	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17	0,08	0,08
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>12,5</b>	<b>14,13</b>	<b>5,56</b>	<b>6,36</b>	<b>105,5</b>	<b>117,03</b>	<b>537,4</b>	<b>597,28</b>	<b>11,07</b>	<b>11,21</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

п/т.	389	2 завтрак			0	85,3					
		18-22,5	15,8-19,75	18-23							
	Печенье топленое молоко	28	28	2,20	2,2	3,00	20,40	115,40	115,4	0	0
	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	20,00	84,80	84,8	85,3	85,3
		228	228	3,2	3,2	3	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:  
 директор  
 /М.Ю. Кортоножко/

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		жирны (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	

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М., ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	100/20	10,32	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
п.т	печенье сахарное	30	30	1,98	1,98	4,1	4,1	16,5	111	111	0	0	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	81	81	1,33	1,33	1,33	1,33
	Итого	530	570	19,13	20,5	15,53	15,53	86,53	96,61	558,00	607,04	23,42	23,42	
	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			

п/т.	389	2 завтрак		Энергет. ценность						жирны (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
		30	30	0,80	0,8	1,00	1,00	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0
		200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
		230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3	85,3



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
/Коргоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 3 Завтрак

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

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стущеным	170	200	9,79	11,51	7,56	8,89	56,00	65,88	334,33	393,33	0,42	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	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 порциями	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	510,0	550,0	13,4	15,9	16,0	17,5	97,2	112,4	589,1	674,7	7,9	7,9
	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		

п/т.	389	2 завтрак		3 завтрак		4 завтрак		5 завтрак		6 завтрак		7 завтрак		8 завтрак		9 завтрак		10 завтрак	
		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
	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16	109,00	109	0	0						
	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3						
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3						



Согласовано: *[Signature]*  
 директор: *[Signature]*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
*[Signature]*  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Жирины (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		
1	2													

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

Завтрак

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скуртгин И.М., Тутельян В.А

279/332/2017м	тефтели с соусом	90	110	5,7	6,96	13,18	16,11	9,5	11,61	182,45	223	0,92	0,92
171/2017м	каша гречневая расевыпчатая с маслом	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)	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	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	560	590	16	18,03	23,03	26,2	82,34	89,79	605,15	672,3	11,22	11,22

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

п/г.	389	2 завтрак		Жирины (мг)							
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет						
		28	28	2,2	3,00	20,4	20,4	115,40	115,4	0	0
		200	200	1,00	0,00	20	20,00	84,80	84,8	85,3	85,3
		228	228	3,2	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 /Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 директор  
 [Signature]

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Жирины (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	

Вариант 5

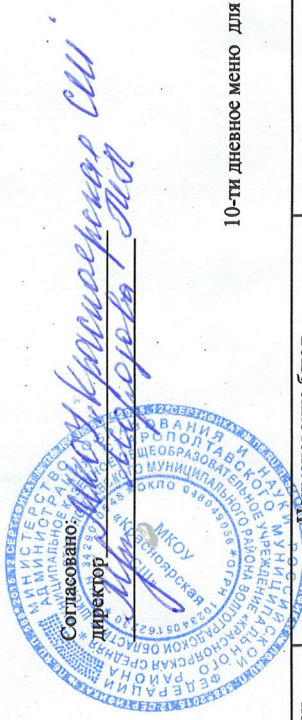
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М., Де-Ли

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

260/2017М	Гуляш мясной	90	100	9,486	10,54	25,371	28,19	2,601	2,89	278,1	309	0,828	0,92
302/2017М	каша пшеничная рассыпчатая	150,0	150,0	6,62	6,32	4,50	4,50	38,85	38,85	221,25	221,25	0,00	0,00
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	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	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
382/2017М	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	570,0	590,0	22,6	24,4	34,5	37,6	84,9	90,5	744,8	802,3	11,1	11,2
	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		

п/т.	389	2 завтрак		Жирины (мг)								
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет							
	вафли	30	30	0,80	0,8	23,20	23,2	106,20	106,2	0	0	
	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3
		230	230	1,8	1,8	1	1	43,2	43,2	191	191	85,3



Утверждено  
 Директор ООО "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	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		жирны (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	

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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скуртгин И.М., Тутельман В.А

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	180	4,09	4,91	7,40	8,88	36,10	43,32	227,73	273,28	0,65	0,79
3/2017М	бутерброт с маслом и сыром (30/5/15)	50	50	5,80	5,80	8,30	8,30	14,83	14,83	157,00	157,00	0,11	0,11
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	1,3	1,3
701/2010М	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого	520	560	14,996	16,586	19,258	20,978	87,36	99,91	585,53	657,68	12,06	12,2
	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		

п/г.	389	пряник	2 завтрак						жирны (мг)	0	85,3	
			30	200	230	30	200	230				
			1,80	1,80	4,30	4,30	16,00	16,00	109,00	109	0	0
		Соки фруктовые	1,00	1,00	0,00	0	20,00	20,00	84,80	84,8	85,3	85,3
			2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3



Согласовано:  
директор

*Ирина Владимировна*  
Ирина Владимировна



Утверждено  
Директор ООО "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 блюда	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			гаминны (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**

**Завтрак**

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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дел

Принг, 2008.-276с. Скуртин И.М., Тутельман В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блока		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			гаминны (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
101/2004д	консервированные овощи, закусовые, отварные (кукуруза)	60	100	1,32	2,20	0,24	0,40	6,72	11,20	34,80	58,00	3,18	5,30	
291/2017м	плов из птицы	200	220	18,55	20,41	10,73	11,81	36,45	40,10	316,00	347,60	6,47	7,12	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	
п.т.	пряник	30	30	1,80	1,80	4,30	4,30	16,00	16,00	109,00	109,00	0,00	0,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>590</b>	<b>24,11</b>	<b>27,62</b>	<b>16,01</b>	<b>17,49</b>	<b>90,39</b>	<b>103,86</b>	<b>601,6</b>	<b>683</b>	<b>9,95</b>	<b>12,717</b>	
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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			

п/т.	Наименование блюда	2 завтрак		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			гаминны (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
389	Печенье топленое молоко	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0	
	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3	
		228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3	



Согласовано:  
 директор *Александр Александрович Сидоров*

Утверждено  
 директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
*В.Т. Лапшиной*  
 для документа  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
 ОГРН 1163443062105  
 Короткожко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		гамини (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	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			
1	2													
<b>Вариант 8</b>														
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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														
15/2017м	сыр порциями	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	1,17	1,17	1,46
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100\20	100\20	9,37	9,37	14,74	14,74	12,74	12,74	216,00	216,00	0,00	0,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33	1,33
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>420</b>	<b>20,482</b>	<b>22,392</b>	<b>25,586</b>	<b>27,036</b>	<b>71,304</b>	<b>83,034</b>	<b>591,7</b>	<b>659,4</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,79</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			

**Завтрак**

п/т.	389	2 завтрак		1	0	23,2	20,00	43,2	191	106,2	84,8	85,3	85,3
		0,8	1,8										
		30	200	0,80	1,00	23,20	20,00	43,2	191	106,2	84,8	85,3	85,3
		30	200	0,80	1,00	23,20	20,00	43,2	191	106,2	84,8	85,3	85,3
		230	230	1,8	1,8	43,2	43,2	43,2	191	106,2	84,8	85,3	85,3





Согласовано: *Ирина Владимировна Сидорова*  
 директор



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
*А.А. Жоргоножко* Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность						
		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		
1	2													

**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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность					
		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	
282/332/2017м	оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком	100	100	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	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)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>570,0</b>	<b>580,0</b>	<b>25,9</b>	<b>26,6</b>	<b>20,2</b>	<b>20,4</b>	<b>90,5</b>	<b>95,8</b>	<b>649,0</b>	<b>675,6</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

**2 завтрак**

п/г.	Наименование	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность					
		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	
389	пряник	30	30	1,80	1,8	4,30	4,3	16,00	16,00	109,00	109,00	0	0
	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20,00	84,80	84,80	85,3	85,3
		230	230	2,8	2,8	4,3	4,3	36	36	193,8	193,8	85,3	85,3

Согласовано:  
директор

*Ирина Козлова*  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		жирины (мг)						
		7-11 лет	12-18 лет	Ж			У			7-11 лет	12-18 лет		ккал					
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет									
1	2																	
<b>Вариант 10</b>																		

Сборник рецептов под редакцией М.П. 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

Завтрак

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скуртин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	8,75	17,5
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	100	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,30	115,30	0,70	0,70
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
п.т	вафли	30,0	30,0	0,80	0,80	1,00	1,00	23,20	23,20	106,20	106,20	0,00	0,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	1,3	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого	560	640	15,90	17,71	12,90	13,34	80,73	91,44	500,70	558,54	32,50	41,25

	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		
	п.т.	28	28	2,20	2,2	3,00	3	20,40	20,4	115,40	115,4	0	0
389	Соки фруктовые	200	200	1,00	1	0,00	0	20,00	20	84,80	84,8	85,3	85,3
	завтрак	228	228	3,2	3,2	3	3	40,4	40,4	200,2	200,2	85,3	85,3
	Всего за 10 дней	5 230,00	5 640,00	185,00	203,93	188,17	202,46	876,66	980,36	5 962,99	6 587,85	129,73	141,91
	Средний суточный рацион	523	564	18,50	20,39	18,82	20,25	87,67	98,04	596,30	658,79	12,97	14,19

	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	2 292,00	2 292,00	26,60	26,60	27,90	27,90	399,20	399,20	1 955,20	1 955,20	853,00	853,00
	Средний суточный рацион	229,2	229,2	2,66	2,66	2,79	2,79	39,92	39,92	195,52	195,52	85,30	85,30

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. Скуртин И.М., Тутельман В.А.  
САНПиН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".