



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		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													

**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 калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутия И.М., Тутельман

**В.А**

291	глов из птицы	50	250	280	21,00	23,52	13,08	14,65	44,66	50,01	381,66	427,45	0,60	0,60
101	овоши консервированные (зеленый горошек)	13	20	20	0,45	0,45	0,06	0,06	2,64	2,64	12,84	12,84	0,21	0,21
701	хлеб пшеничный	5,8	30	50	2,31	3,85	0,72	1,25	16,02	26,70	79,80	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	<b>84,80</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>23,89</b>	<b>27,95</b>	<b>13,88</b>	<b>15,98</b>	<b>78,52</b>	<b>94,55</b>	<b>536,3</b>	<b>645,29</b>	<b>1,11</b>	<b>1,11</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		

Согласовано:  
директор



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

313	котлета рубленая куриная с соусом	29	100	100	10,58	10,58	4,52	4,52	8,05	8,05	115,30	115,30	3,73	3,73
305	рис припущенный	20	150	150	3,60	3,60	9,00	9,00	35,70	35,70	199,95	199,95	0,00	0,00
292	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	5,8	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	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	Итого	84,80	570	580	15,92	16,69	14,02	14,26	79,43	84,77	467,12	493,72	5,50	5,50
	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		5 275,00	5 610,00	162,02	196,27	156,35	167,28	780,92	870,41	5 224,68	5 779,52	32,27	33,06
	Средний суточный рацион		527,5	561	18,20	19,63	15,64	16,73	78,09	87,04	522,47	577,95	3,23	3,31

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 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. Скуругин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

520	каша молочная Дружба	30,00	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,62	25,94	163,50	196,20	0,72	0,72
374	блинчики со стуженным молоком	19	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	5,8	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	84,80	550	580	15,54	16,17	12,24	13,59	64,94	69,26	433,95	466,65	3,23	3,23

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

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,73	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:  
директор



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		

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с; 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.; Делли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

**Завтрак**

В.А

101	икра кабачковая консервированная	12	30	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	котлеты мясная с соусом	37	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,44	6,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макаронны отварные с маслом	15	150,0	180,0	4,8	5,8	2,50	2,99	30,87	37,05	165,50	198,96	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,8	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	84,80	510	550	17,72	19,418	12,51	13,28	71,41	82,93	481,20	549,26	0,30	0,30
	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 \_\_\_\_\_



Утверждено  
Бизнес Кансалтинг  
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 ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

**Вариант 3**

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

**Завтрак**

**В.А**

218	Вареники ленивые со сгущенным молоком	36	160	160	24,40	24,40	13,11	13,11	37,29	37,29	364,50	364,50	10,65	10,65
338	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	150	0,13	0,19	0,00	0,00	10,00	15,00	38,67	58,00	1,47	2,20
14	масло порциями	12	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	5,8	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	84,80	500,0	550,0	27,8	27,8	21,1	21,1	78,6	83,6	611,0	630,3	12,5	13,2
	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		



Согласовано  
директор



Утверждено  
Бизнес Кансалтинг  
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюда	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	7-11 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

**Завтрак**

**В.А**

313	котлета рыбная с соусом	44	100	100	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,30	115,30	0,70	0,70
305	рис припущенный	20	160	200	3,84	5,12	9,60	12,00	38,08	47,60	213,28	296,22	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,8	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
	<b>Итого</b>	<b>84,80</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>13,72</b>	<b>15,77</b>	<b>18,64</b>	<b>21,29</b>	<b>79,48</b>	<b>94,34</b>	<b>502,98</b>	<b>614,52</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</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		

Согласовано:  
директор



Утверждено  
Бизнес Консалтинг  
Кортоношко 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		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. 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

Завтрак

В.А		36	100	100	7,78	7,78	10,75	10,75	3,15	3,15	194,40	194,40	0,35	0,35
313	тефтели с соусом	12	150	150	6,84	6,84	1,94	1,94	39,23	39,23	260,00	260,00	0,00	0,00
171	каша рассыпчатая пшеничная	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
338	фрукт свежий (яблоко)	5,8	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
377	чай с сахаром и лимоном	84,80	570,0	580,0	16,4	17,2	13,2	13,4	78,3	83,6	608,3	634,9	2,1	2,1
Итого														
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	78,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано  
директор



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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	34	185	200	4,49	4,85	9,44	10,2	29,44	31,82	221,12	239,04	0,42	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
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	5,8	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
	Итого	<b>84,80</b>	<b>535</b>	<b>560</b>	<b>10,4</b>	<b>11,53</b>	<b>13,12</b>	<b>14,13</b>	<b>75,8</b>	<b>83,52</b>	<b>470,19</b>	<b>516,71</b>	<b>2,4</b>	<b>2,46</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		



Согласовано:  
директор



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		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 7**

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. Лалшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

**Завтрак**

В.А

313	голубцы ленивые с соусом	37	100	100	10,16	10,16	9,07	9,07	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
332	макаронны отварные с маслом	15	150	180	4,8	5,8	2,50	2,99	30,87	37,04	165,50	198,00	0,00	0,00
70	овощи по сезону	12	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	0,51	3,9	3,9	1,68	1,68
701	хлеб пшеничный	5,8	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 каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>84,80</b>	<b>520</b>	<b>560</b>	<b>18,38</b>	<b>20,08</b>	<b>12,62</b>	<b>13,36</b>	<b>74,81</b>	<b>86,32</b>	<b>491,65</b>	<b>552,75</b>	<b>3,48</b>	<b>3,48</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	76,8-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано  
директор



Утверждено  
Бизнес Кансалтинг  
Жортоножко 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	
1	2		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 8**

Сборник рецептов под редакцией МП Мегильного 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**

643	гуляш	40,00	90	90	12,33	12,33	12,06	12,06	25,20	25,20	168,30	168,30	0,30	0,30
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	12	150	180	6,84	8,22	9,19	11,023	39,23	47,075	267	320,4	0	0
33	свекла отварная с маслом	12	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	46,95	46,95	0,07	0,07
701	хлеб пшеничный	5,8	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	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	<b>84,80</b>	<b>520</b>	<b>550</b>	<b>22,26</b>	<b>23,64</b>	<b>25,03</b>	<b>26,863</b>	<b>99,63</b>	<b>107,475</b>	<b>622,05</b>	<b>675,45</b>	<b>0,67</b>	<b>0,67</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	560	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680		