



Согласован

М.С. директор



Утверждено ТИИПТ

«Бизнес Консалтинг»

Коргоножқа Е.О.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал			Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	С	С
1	2													

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и в.А. Тугельяна, - 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. Скурuttiн И.М., Тугельман

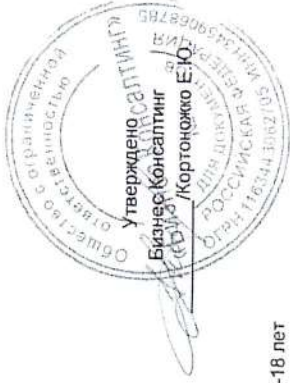
Завтрак

№ рец.	наша молочная Дружба	40,00	200	200	7,84	7,84	9,22	9,22	9,22	9,22	39,51	39,51	272,00	272,00	0,72	0,72
374	блинчики со сливочным маслом	22	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	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	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	500	500	20,1	20,1	14,71	14,71	14,71	14,71	72,83	72,83	503,78	503,78	1,76	1,76

В.А		Норма завтрака по СанПиН 309-2008, 1-5%	
500	550	15,8-19,25	19,22,5
		15,8-19,75	18,23
		67,83,75	76,6-95,75
		470-581,3	544-660



Согласовано  
 директор *И.О. Курякова*



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 блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	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	С	
1	2															
Вариант 2																

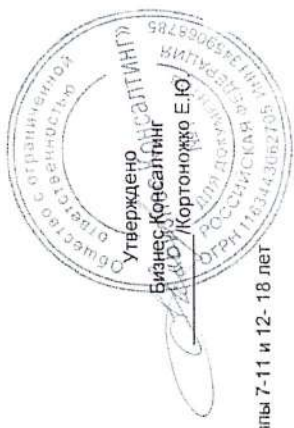
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах и колледжах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов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

Завтрак

ТТК 77/3	котлеты "Домашние" из фарш высокой степени готовности	35	100	100	12,1	12,1	12,40	12,40	12,40	4,70	4,70	179,00	179,00	0,10	0,10
331	соус сметанный с томатом	10	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макаронные отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,5	4,30	5,88	5,88	32,80	36,34	196,80	230,16	0,00	0,09
701	хлеб пшеничный	5,25	30	50	2,31	3,85	0,72	1,25	1,25	16,02	26,70	79,80	143,00	0,00	0,03
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	500	550	20,18	22,8	19,03	20,54	20,54	69,92	87,14	531,62	634,18	0,66	0,65
	Норма энергетика по Сан. Гиг. 20% - 23% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано  
 директор *И.В. Мухоморова*



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)
		блюдо		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	
1	2										

**Вариант 3**

**Завтрак**

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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания. Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна

В.А

208	лапшевник с творогом	38	150	200	13,00	17,00	9,03	12,00	30,13	40,17	258,00	344,00	0,11	0,11
п.т	молоко стученное	3	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	3,40	3,40	52,00	52,00	0,00	0,00
338	Фрукт свежий (яблоко)	20	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
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>17,3</b>	<b>21,3</b>	<b>10,7</b>	<b>13,2</b>	<b>74,8</b>	<b>84,8</b>	<b>498,8</b>	<b>584,8</b>	<b>10,4</b>	<b>10,4</b>
	Норма завтрака по СанПиН 2009-239-1-09		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-81,75	76,5-95,75	470-587,5	544-650		



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

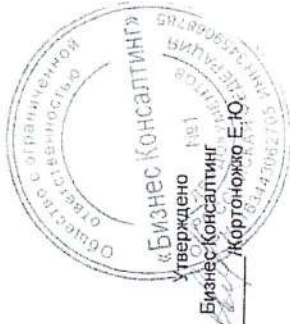
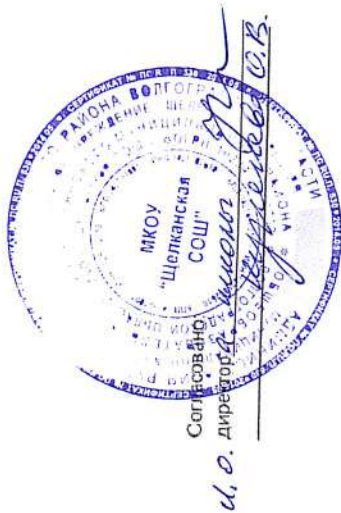
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	с	12-18 лет	
1	2																

**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. Лалшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100	100	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	суп с сметаной с томатом	8	20	20	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	паша рисовая рассыпчатая	15	150	180	3,70	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	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
375	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>19,49</b>	<b>11,51</b>	<b>12,72</b>	<b>81,16</b>	<b>93,80</b>	<b>512,92</b>	<b>582,22</b>	<b>1,26</b>	<b>1,26</b>
	Норма затрат на СабПит. 200г. 23% ± 3%		500	650	13,4-19,25	13,8-19,75	16-22,6	67,83,75	78,6-95,75	470-587,3	544-660		



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

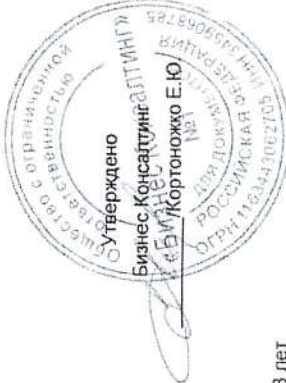
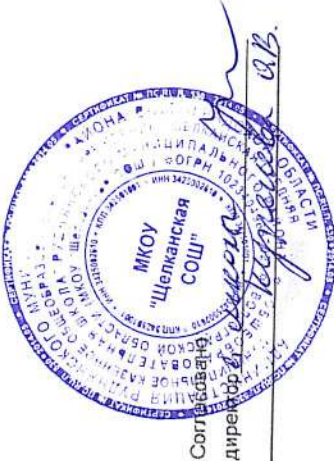
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2	Блюдо	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	7-11 лет	12-18 лет	С
Вариант 5															

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельна, - 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. Скуругин И.М., Тугельман

В.А

ТТК 77/5	Терфига "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	36	100	100	10,00	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	169,00	169,00	0,35	0,35
331	СОУС СМЯГКИЙ С ТОМАТОМ	10	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рассыпчатая пшеничная	15	150	150	8,30	8,30	6,30	6,30	36,00	36,00	233,70	233,70	0,00	0,00	
703	мюли пшеничные	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	490,0	500,0	20,3	21,1	21,1	21,3	65,6	70,9	533,9	560,5	0,9	0,9	
	Норма завтрака по СанПиН 209-230 ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,74	14,2-23	17,8-21,74	76,6-95,74	170-227,5	544-660			



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Витамины (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	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	
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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 6

Завтрак

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 калорийности российских продуктов питания. Справочник, М., Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

№ п/п	Наименование	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	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
182	Маша рисовая молочная жидкая с сахаром	41	200	200	200	4,08	4,08	34,72	34,72	4,08	4,08	232,8	232,8	0,48	0,48
338	Фрукт свежий (блюдо)	20	100	100	100	0,40	0,40	10,00	10,00	0,40	0,40	47,00	47,00	10,00	10,00
376	Чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	15	15	0,07	0,07	60	60	0,3	0,3
701	Хлеб пшеничный	5,25	40	50	50	3,08	3,85	21,56	26,70	1,00	1,25	114,40	143,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	540	550	550	7,63	8,4	81,08	86,42	6,94	7,19	454,2	482,8	10,78	10,78
	Норма завтрака по СанПиН 2009г. 25% ± 5%		500	560	560	15,4-19,25	18-22,5	67-81,75	76,6-85,75	15,8-19,75	18-23	470-587,5	544-660		

В.А



Согласовано:  
 и.о. директора *Ирина Сергеевна*



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	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	С	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

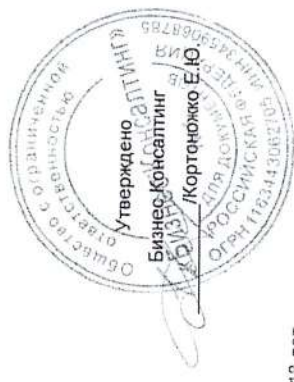
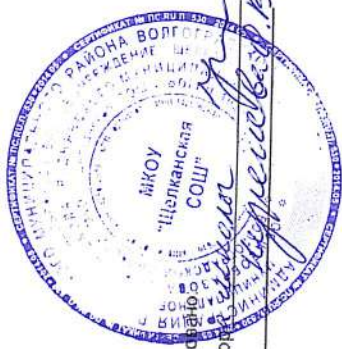
Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяка, - 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. Скурutti И.М., Тутельман

Завтрак

ТТК 77/6	готовности	34	100	100	9,3	9,3	6,1	6,1	5,9	5,9	116	116	1,5	1,5
331	СОУС САМСТАВНИИ С ТОМАТОМ	10	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	РАША ГРЕЧЕВАЯ ЛОСЬЯЧАТА	18	150	150	8,3	9,95	5,3	7,55	36	43,2	233,7	280,44	0	0
701	ХЛЕБ ПШЕЧЯНОК	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 ВАРЕНЕ	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	490	500	19,55	21,97	13,89	15,39	68,98	81,52	478,92	552,26	2,06	2,06
	Норма завтрака по СанПиН 2009-286, 1,5%		500	550	15,4-19,34	18-22,5	15,8-19,73	18-23	67,53-73	76,5-95,75	470-587,5	544-680		

В.А



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 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		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2																

**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

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

**Завтрак**

№ рец.	Наименование	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		7-11 лет	12-18 лет
246	Гуляш из отварного мяса	90	100	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30
203	Макаронны отварные с маслом	150	150	5,4	5,4	4,50	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	40	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	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>470</b>	<b>480</b>	<b>22,99</b>	<b>24,68</b>	<b>20,4</b>	<b>22,04</b>	<b>67,42</b>	<b>67,82</b>	<b>545,4</b>	<b>568,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>
	Норма, выработанная СанПиН 20/01-2018, ст. 59,	500	550	15,4-19,75	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-81,75	76,9-95,75	470-567,5	544-660		

**В.А**





Составлено  
и.а. директор *Ильина Е.В.*

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

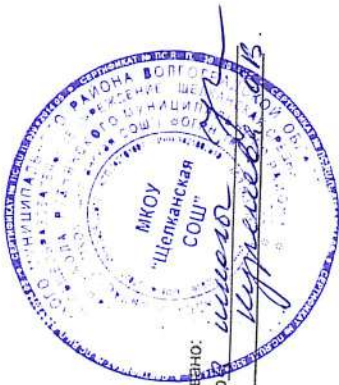
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/gr						Энергет. ценность		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2															

Вариан 9

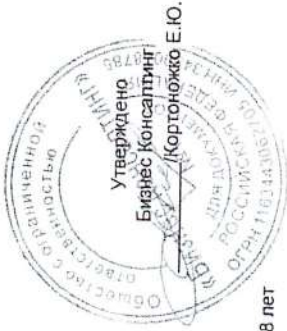
Завтрак

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

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда	Пищевые вещества/gr		Энергет. ценность		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
291	ПЕЛОВ ИЗ ПИЦЦЫ	45	250	13,18	13,08	13,08	31,50	337,00	0,60	0,50
75	МЯС. МОРОЖЕНА	16	60	1,20	4,20	7,00	10,00	57,98	0,21	0,21
701	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,75	40	3,08	1,00	1,25	21,36	114,40	0,00	0,00
377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	16	200	0,13	0,02	0,02	15,2	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	550	27,59	18,3	21,35	74,06	581,38	1,11	1,11
	Норма питания по СанПиН №18-109-78		500	13,4-19,25	18-22,5	18-23	67-83,75	470-507,5		
	Норма питания по СанПиН №18-109-78		500						544,680	



Согласовано:  
 Д.С. Директор *Ищенко*



Утверждено  
 Бизнес Консалтинг  
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо		вес блюда		Пищевые вещества/r/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	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	Вариант 10															

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 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., Тугельман

В.А

ТТК 77/2	котлета курная из п/ф высокой степени готовности	34	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	СОУС сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
54-21Г	горюшница	20	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	3,73	3,73	33,80	33,80	204,00	204,00	0,00	0,00
252	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	20	20	1,54	1,54	0,48	0,48	10,68	10,68	0,72	0,72	10,68	10,68	53,20	53,20	0,00	0,00
376	итого	82,75	490	500	26,67	27,44	14,72	14,96	77,02	82,36	14,96	15,22	77,02	82,36	555,22	579,82	4,29	4,29
	Норма выработки по СанПиН 20/09/2009-05, п.54		500	550	15,4-19,74	18,22-5	15,8-19,74	18,23	67,83-74	76,6-95,76	18,23	18,23	67,83-74	76,6-95,76	470,5-573	544-580		
	Всего за 10 дней		5 040,00	5 280,00	201,85	217,98	150,77	163,41	732,80	811,00	163,41	163,41	732,80	811,00	5 184,16	5 704,26	33,84	33,84
	Средний суточный рацион		504	528	20,19	21,80	15,08	16,34	73,28	81,10	16,34	16,34	73,28	81,10	519,42	570,43	3,38	3,38

Норма выработка по СанПиН 20/09/2009-05, п.54

500	550	15,4-19,74	18,22-5	15,8-19,74	18,23	67,83-74	76,6-95,76	18,23	67,83-74	76,6-95,76	18,23	18,23	67,83-74	76,6-95,76	470,5-573	544-580		
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-------	----------	------------	-------	-------	----------	------------	-----------	---------	--	--