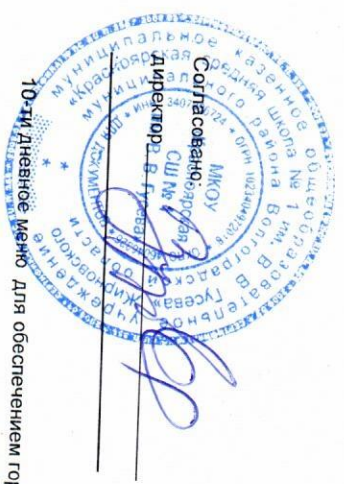


30.08.2011

В.М.



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

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ккал	(мл) с
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.- 54дс. 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.; Делта Принт, 2008.-276с.

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,79

Норма завтрака по СанПиН	20% ± 25% ± 5%	560	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--------------------------	----------------	-----	---------	-------	------------	---------



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



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Копсалтинг"
 Кортоножо Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/g				Энергет. ккал	(мл) с
			Б	Ж	У	12-18 лет		
1	1	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
2	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, -2017-54стр.
 Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.-27бс. Скуртгин И.М., Тутельян В.А

70/771/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100\20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
Итого		520	26,08	18,70	88,17	654,00	18,83
Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ккал	(мл) с
			Б	Ж	У	12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Вариант 3								

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-544стр;
 Сборник рецептов и кулинарных изданий 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. Скурругин И.М., Тугельман В.А

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	610,0	20,1	23,8	98,6	690,6	7,9
Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76-95,75	544-680	

№ рец. по сбор	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Ценность ккал	Энергетическая ценность (Мг) с
			Б	Ж	У	с		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Согласовано:
 директор
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коргоножко Е.Ю.
 ООО "Бизнес Консалтинг"
 ул. Жиряковская д. 1
 г. Москва, 125080
 ИНН 50/07/0000000000
 ОГРН 5007086784

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Коргоножко Е.Ю.
 Общество с ограниченной ответственностью
 "Бизнес Консалтинг"
 ул. Жиряковская д. 1
 г. Москва, 125080
 ИНН 50/07/0000000000
 ОГРН 5007086784

Вариант 4

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. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тугельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9
171/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,70
305/2017м	рис припущенный	180	4,53	9,33	47,14	290,40	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	620	18,23	15,36	89,2	573,8	5,9
Норма завтрака по СанПин 20%±, 25% ±, 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
 Директор _____

«Бизнес-Инвестинг»
 Общество с ограниченной
 ответственностью
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес-Инвестинг»
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Ценность ккал	Энергетическая ценность (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Сборник рецептов под редакцией МПМ 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

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3	11,5
Норма завтрака по СанПиН 20%±25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано
Директор

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



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножо Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Ценность ккал	Энергетическая ценность (Мг) с
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 6

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс;

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. Скуртгин И.М., Тугельман В.А

101/2004л	икра кабанковая консервированная	80	1,301	1,28	8,21	83,2	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100\20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017М	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
376/2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010М	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	500	21,501	20,87	90,01	644,05	1,8
	Норма завтрака по СанПиН 200% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор



Утверждено

ответственность

Директор ООО "Бизнес Колсалтинг"

Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г- 54дс;

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуртулин И.М., Тугельман В.А

№	наименование	вес	Б	Ж	У	Энергет.	с
181/2017м	наша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7	11,79
	Норма завтрака по СанПин 20%±25% ±5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Копсалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 8 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54с;

Завтрак

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. Скурупин И.М., Тугельян В.А

255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	0,8	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	620	22,26	20,27	77,48	599,84	37,37
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

Согласовано:

Директор



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Коллалтинг"

Картоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блока	Пищевые вещества/г			ценность ккал	ценность (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариан 9

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

Завтрак

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.-27бс. Скуртугин И.М., Тугельман В.А

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	0,11
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	660,0	15,7	18,1	77,5	544,6	7,9
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор



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



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

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

Вариант 10

Завтрак

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

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36	0,84
291/2017м	плов из птицы	70/160	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	560	28,24	15,46	82,40	633,02	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 590,00	187,55	161,96	886,10	5 948,27	113,50
	Средний суточный рацион	559	18,76	16,20	88,61	594,83	11,35
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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. Скурткин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 12.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".