

Согласовано:
директор _____

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/										Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
				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	блюда	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 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г.-54дс. Сборник рецептов и кулинарных изданий для предпринятой общественной организации 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. Скуругин И.М., Тугельман

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 сладеным 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	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
Директор _____

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал		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

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

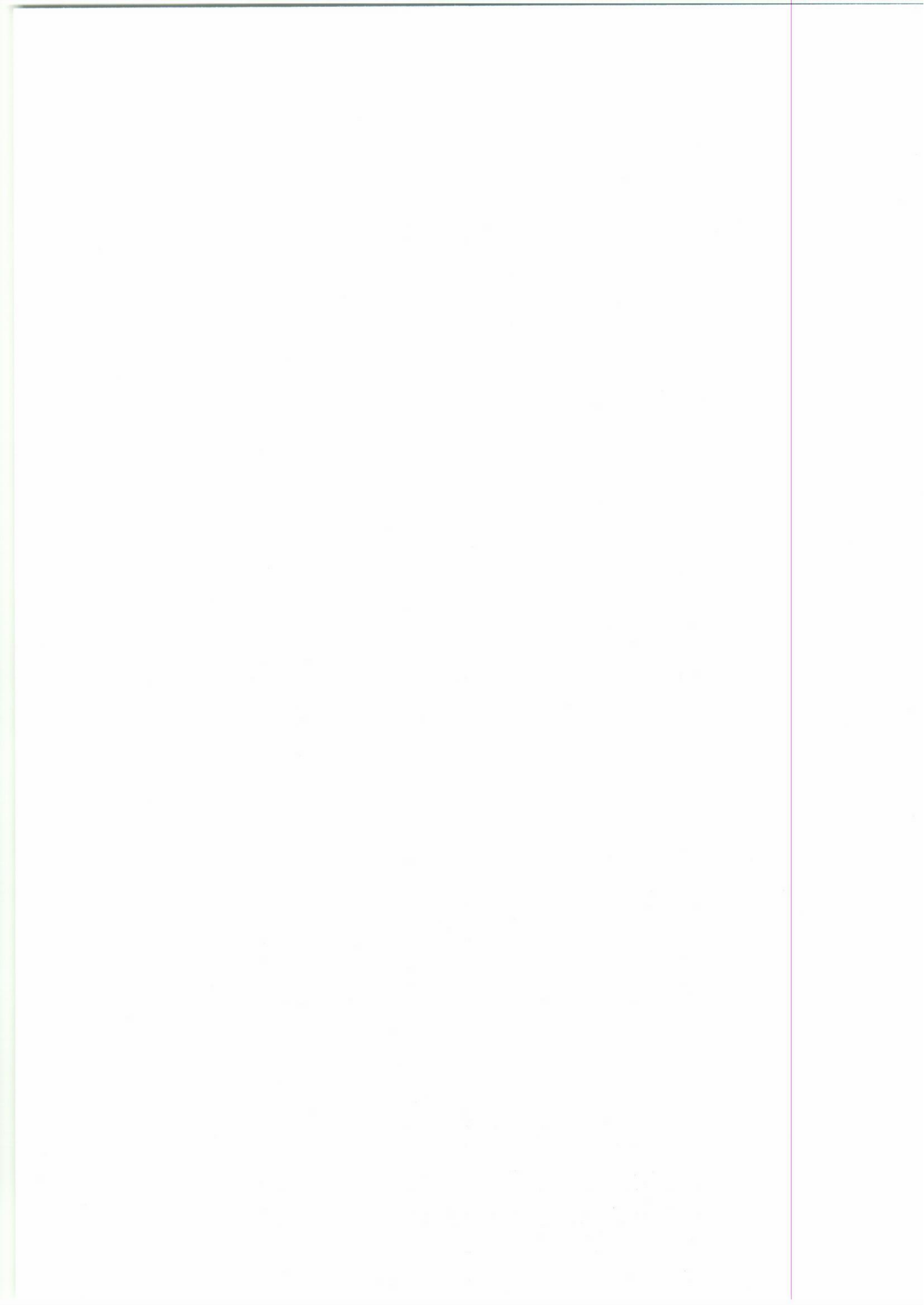
. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М.: 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности

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

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 загрузки 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 Кансалинг
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Вариант 3

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

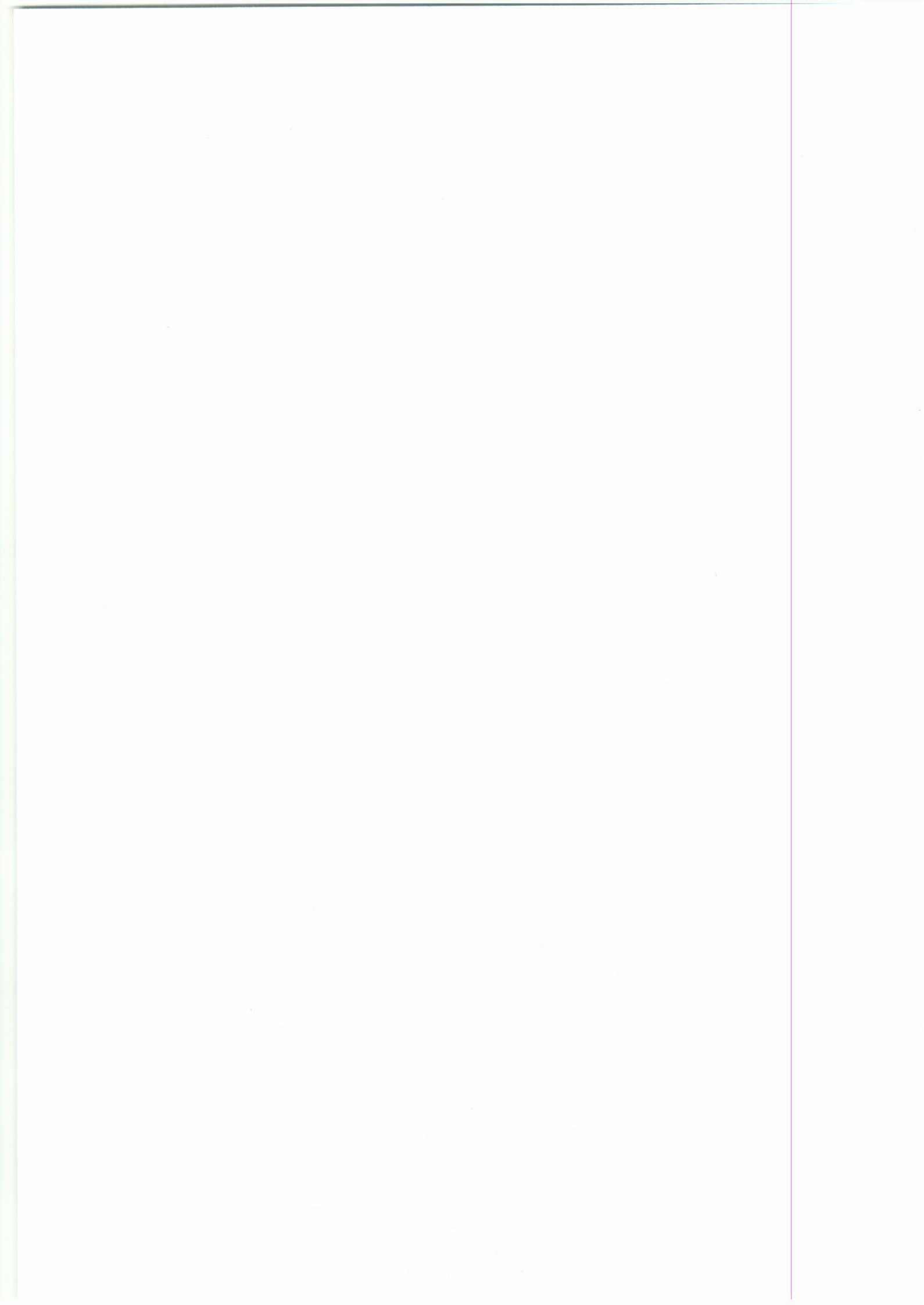
Завтрак

. 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., Тутельман

В.А

218	Вареники ленивые со стученным 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 сливочным	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 заправка по СанПин 20%± 25% ± 3%			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 горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб/блюдо	вес блюда		Б		Ж		У		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													

Вариант 4

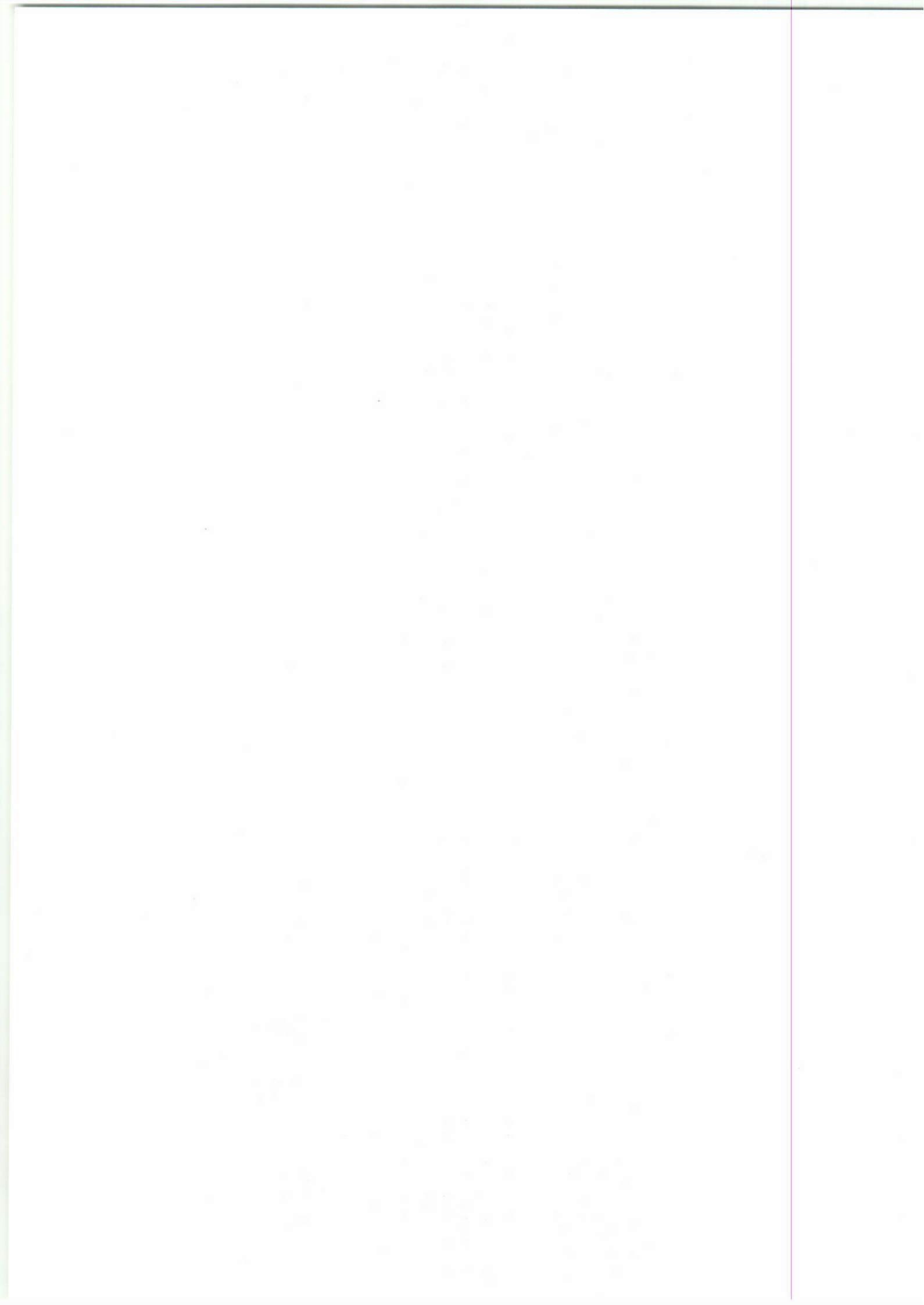
Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Делта Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тугельман

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
	Итого	84,80	500	550	13,72	15,77	18,64	21,29	79,48	94,34	502,98	614,52	1,00	1,00
	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 обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

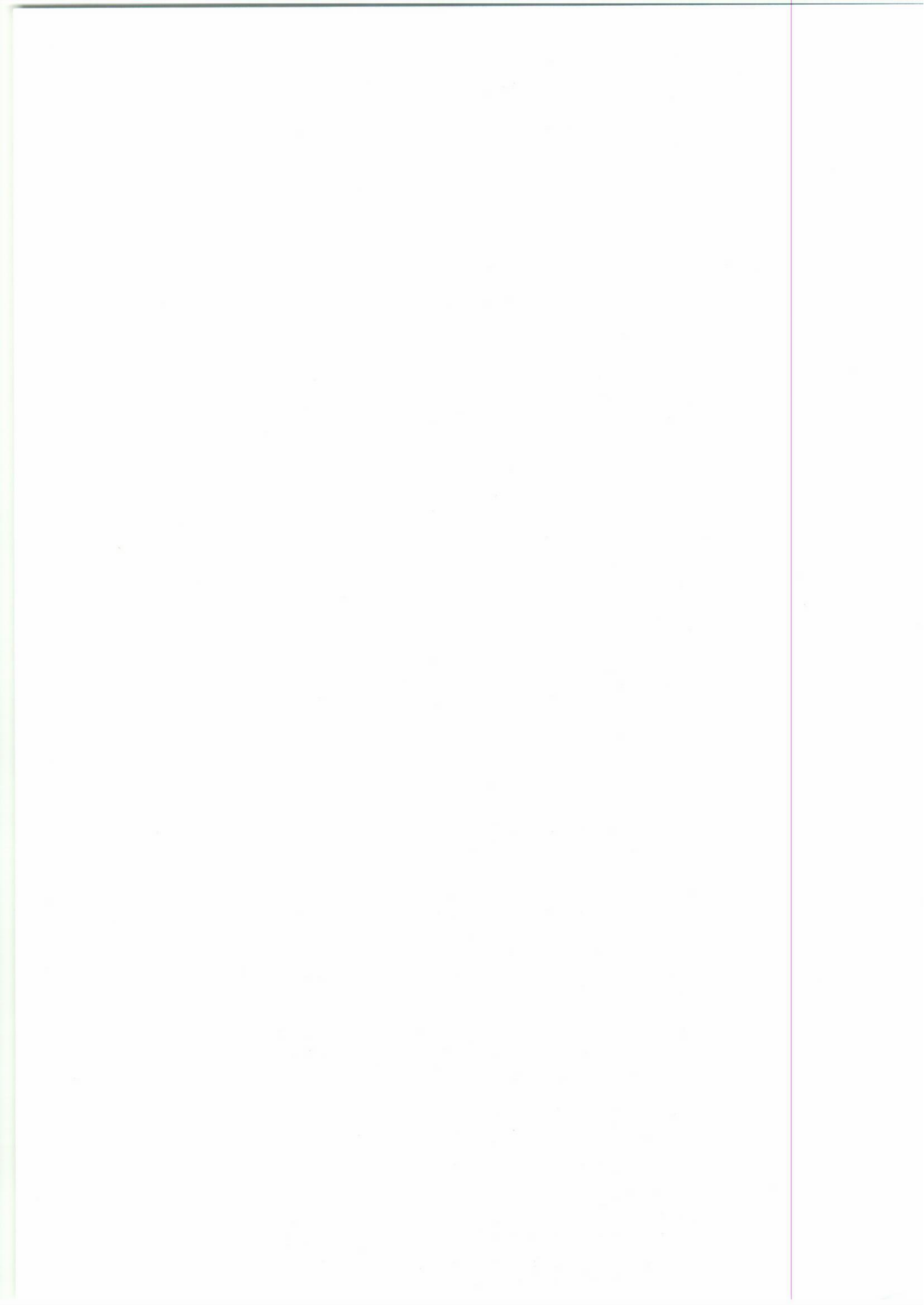


№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 5
Сборник рецептов под редакцией МПТ Могильного и В.А. Тугельяна. - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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. Скурutti И.М., Тугельман В.А

313	Тэфтели с соусом	36	100	100	7,78	7,78	10,75	10,75	3,15	3,15	194,40	194,40	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая пшеничная	12	150	150	6,84	6,84	1,94	1,94	39,23	39,23	260,00	260,00	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
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
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	570,0	580,0	16,4	17,2	13,2	13,4	78,3	83,6	608,3	634,9	2,1	2,1
	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 7-11и12-18 лет



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	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	Энергет. ценность ккал	Витаминны (мг)
				Б	Ж	У	Б										

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

Завтрак

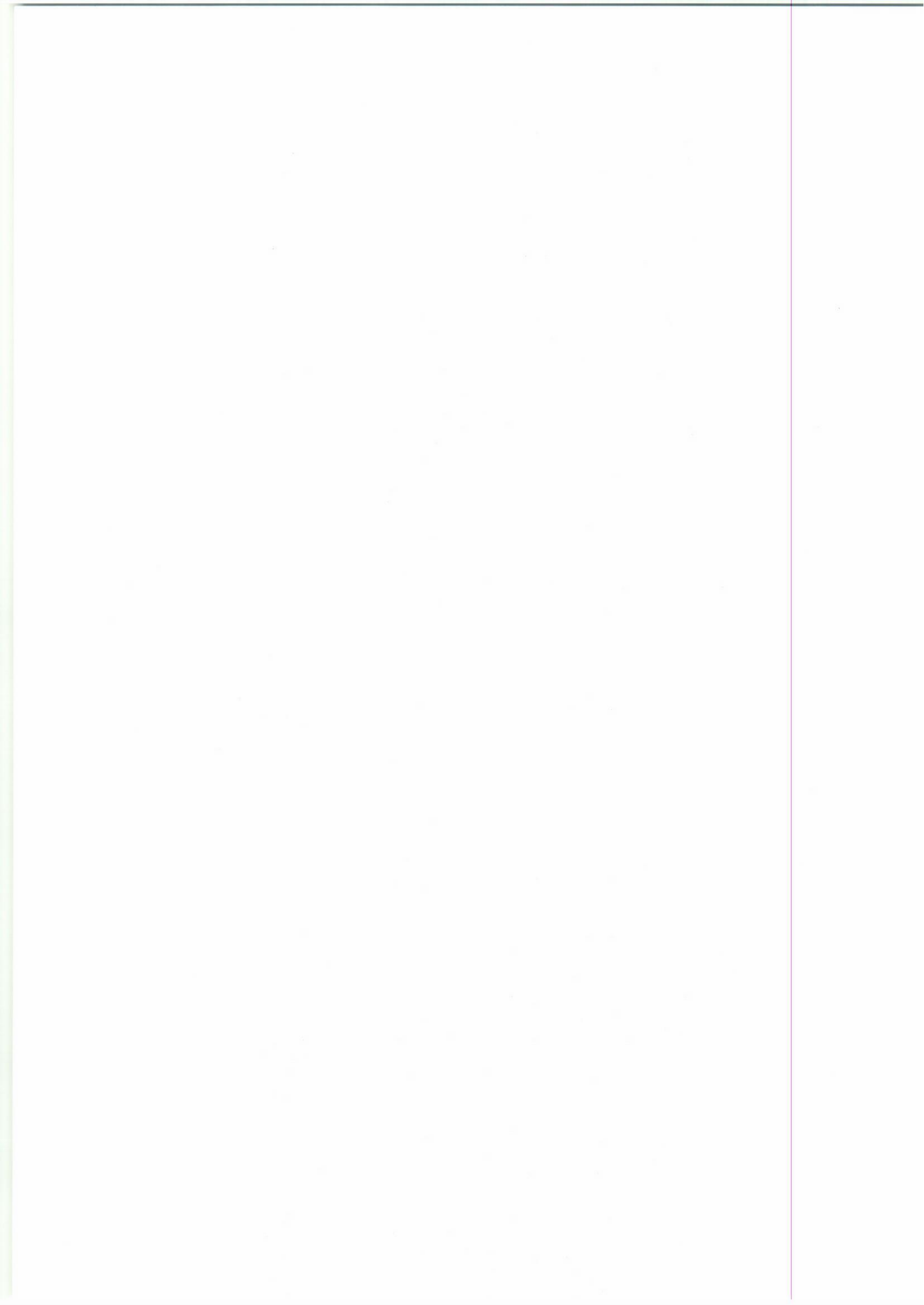
и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

. Под редакцией В. Т. Лапиной.- М.- 2004.- 640с.- Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания. Справочник.- М.; Дели Принт, 2008.- 276с. Скурutti И.М., Тугельман

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	84,80	535	560	10,4	11,53	13,12	14,13	75,8	83,52	470,19	516,71	2,4	2,46
	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 обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г		У		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	блюда												

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 54с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

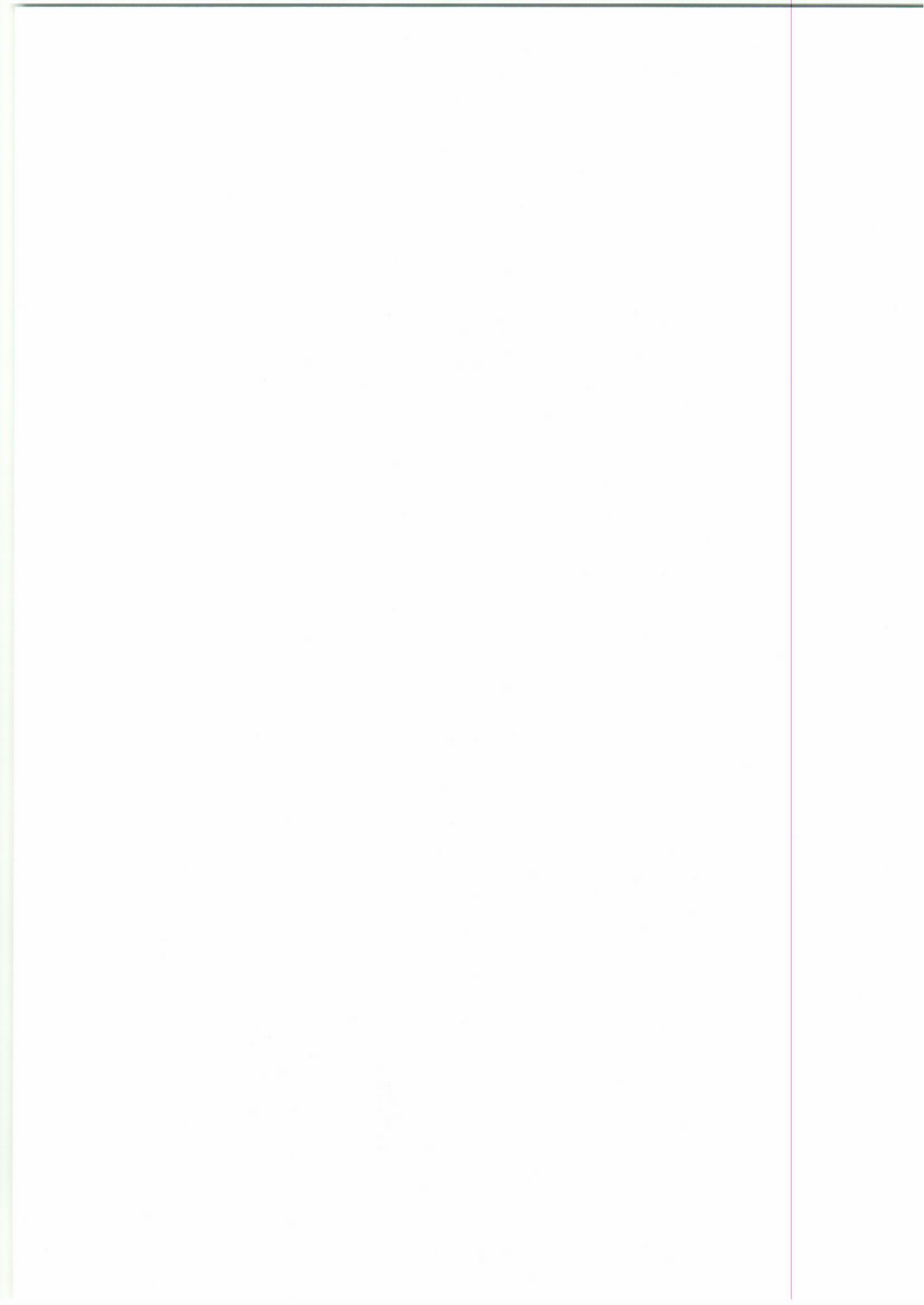
Завтрак

. Под редакцией В. Т. Лапиной.- М. 2004.- 64с; Таблицы химического состава и калорийности

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

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	макарроны 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
	Итого	84,80	520	560	18,38	20,08	12,62	13,36	74,81	86,32	491,65	552,75	3,48	3,48
	Норма завтрака по СанПин		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 обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11/12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		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

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 54с: Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

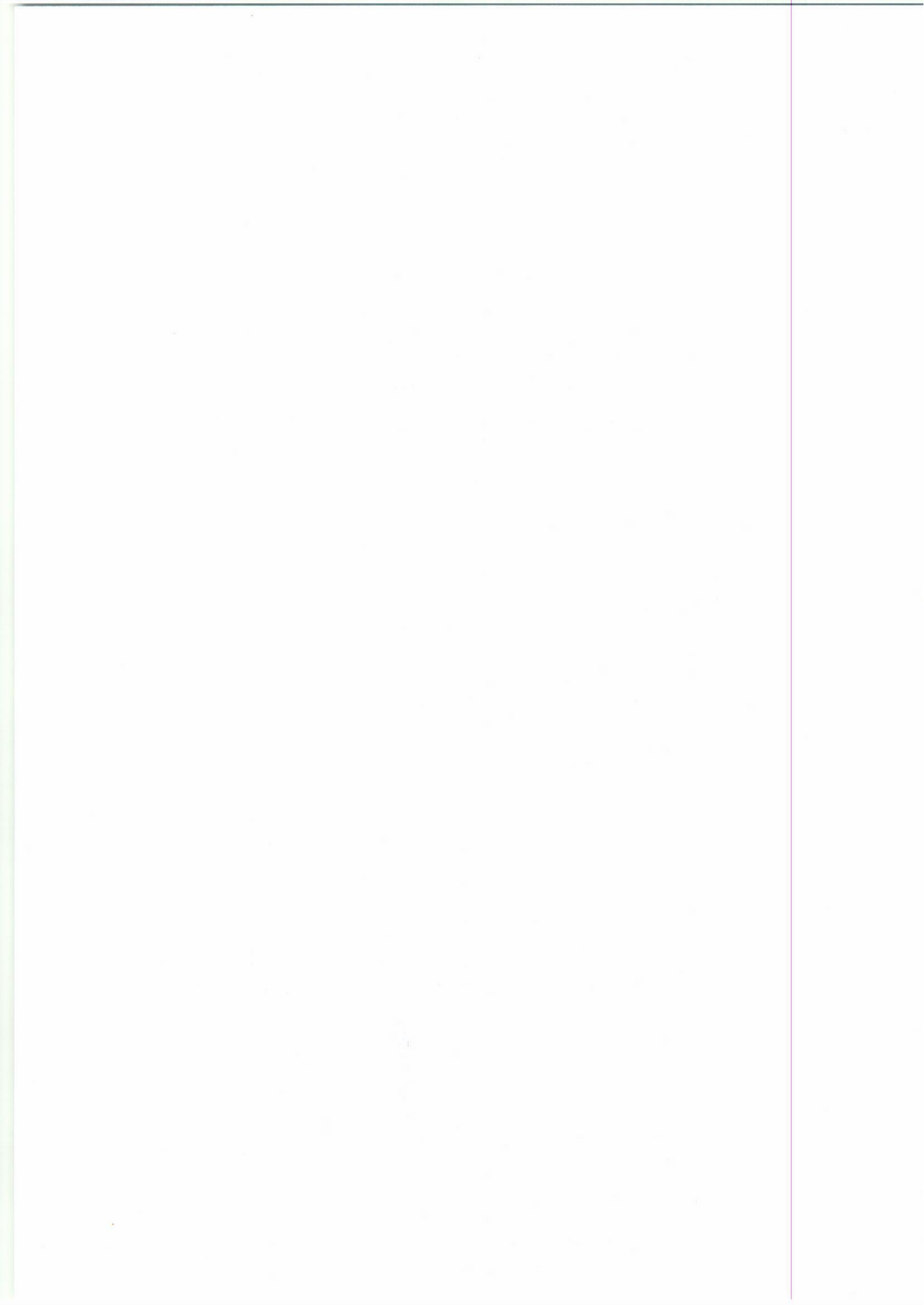
Завтрак

- 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., Тутельман

В.А

643	Пудинг	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	84,80	520	550	22,26	23,64	25,03	26,863	99,63	107,475	622,05	675,45	0,67	0,67
	Норма завтрак по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:

Директор _____

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витаминны (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												

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

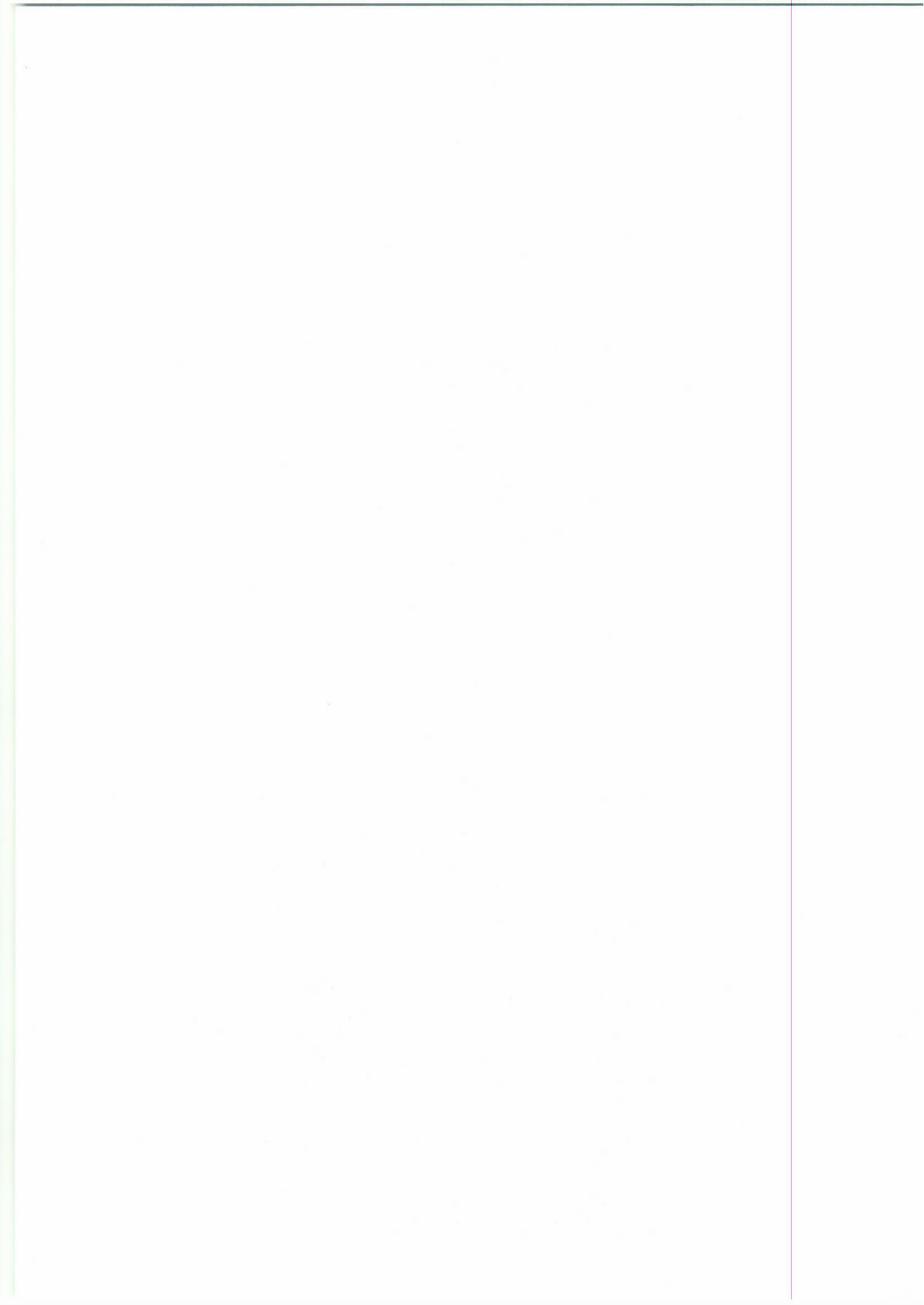
• Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делги Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян

В.А

291	плов 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	овощи 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	84,80	500	550	23,89	27,95	13,88	15,98	78,52	94,55	536,3	645,29	1,11	1,11
	Норма заправка по СанПиН 20%± 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	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 обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность		Витаминь (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	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. Тугельяна, -2017г- 54дс: Сборник рецептов

Завтрак

и кулинарных изданий для предпринятый общественного питания при общеобразовательных школах

. Под редакцией В. Т. Лапиной.-М. 2004- 64дс: Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-27бс. Скрудгин И.М., Тугельман

В.А

313	котлета рубленая курдюна 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		5275,00	5610,00	182,02	196,27	156,95	167,28	780,92	870,41	5224,68	5779,52	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

