



Утверждено
Бизнес-Консалтинг «Бизнес Консалтинг»
№1
Для ДОКУМЕНТОВ
КОМПЬЮТЕРНОЙ
ТЕХНИКИ ИЛИ
НА ПЕРИОДИЧЕСКИХ
ИЗДАНИЯХ
ИПН 502598785

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/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 | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Неделя 1
день 1
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. Лавиной.-М., 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дельта Принт, 2008.-276с. Смурутин И.М., Тутельян

| № | Наименование | 30 | 150 | 180 | 315 | 378 | 675 | 81 | 21,62 | 25,94 | 163,5 | 196,2 | 0,72 | 0,72 |
|-----|----------------------------------|--------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 520 | каша молочная Дружба | 30 | 150 | 180 | 315 | 378 | 675 | 81 | 21,62 | 25,94 | 163,5 | 196,2 | 0,72 | 0,72 |
| 374 | блинчики со стухенным 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 | 5,78 | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 16,02 | 16,02 | 79,8 | 79,8 | 0 | 0 |
| 338 | фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 100 | 0,13 | 0,13 | 0 | 0 | 10 | 10 | 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 |
| п.т | йогурт в индивидуальной упаковке | 28 | 95 | 95 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 1 | 37 | 37 | 0 | 0 |
| | Итого | 112,78 | 645 | 675 | 15,54 | 27,17 | 15,24 | 16,59 | 65,94 | 70,26 | 470,95 | 503,65 | 3,23 | 3,23 |

В.А
Итого завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%

| | | | | | | | |
|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,8-86,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



Согласовано
 директор *М.Ю. Писемский*
М.Ю. Писемский



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
Е.Ю. 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 | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | Энергет. ценность | | Витамины (мг) | | |
|-----------------|--------------------|----------|--|-----------|-----------|---------------------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|---------------|-----------|----------|
| | | 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 |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | день 2 | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией В.Т. Лопшиной.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Спрутин И.М., Тутельян В.А

| № | Наименование | Цена руб | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | Энергет. ценность | | Витамины (мг) | | | |
|-----|--|----------|--|-----------|-----------|---------------------|-----------|------------|-----------|-------------------|------------|---------------|-----------|-----|-----|
| | | 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 | | |
| 101 | квас кабачковая консервированная | 12 | | 60 | 100 | 0,97 | 1,63 | 0,96 | 1,6 | 6,16 | 10,27 | 62,4 | 104 | 0 | 0 |
| 313 | котлеты мясные с соусом | 37 | | 100 | 100 | 10,02 | 10,02 | 8,79 | 8,79 | 6,44 | 6,44 | 144,7 | 144,7 | 0 | 0 |
| 332 | макаронны отварные с маслом | 15 | | 150 | 180 | 4,83 | 5,76 | 2,5 | 2,99 | 30,87 | 37,05 | 165,5 | 198,96 | 0 | 0 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,78 | | 30 | 40 | 2,31 | 3,08 | 0,72 | 1 | 16,02 | 21,36 | 79,8 | 114,4 | 0 | 0 |
| 376 | чай с сахаром | 15 | | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| п.т | кондитерское изделие фасованное | 28 | | 36 | 36 | 2 | 2 | 5,4 | 5,4 | 10,1 | 10,1 | 95 | 95 | 0 | 0 |
| | Итого | 112,78 | | 576 | 656 | 30,2 | 22,56 | 18,39 | 19,8 | 84,59 | 100,22 | 607,4 | 717,06 | 0,3 | 0,3 |
| | Норма завтрака по СанПиН 2018-25% ± 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: *М.В. Пашуркина*
Ведущий с.в. Плещина



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
Д.А. Кортонокко 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 | | 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 | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептов под редакцией НП Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017-544с; 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.: Делта Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян

| № | Наименование | Завтрак | | | | | | | | | | Итого | | | | | |
|--|------------------------------------|---------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|--------|-------|------|------|--|
| | | 12 | 10 | 10 | 0,8 | 0,8 | 7,25 | 7,25 | 4,43 | 5,31 | 0,13 | 0,13 | 66 | 66 | 0,04 | 0,04 | |
| 14 | масло порциями | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 253 | лапшевник с творогом и стуч молоко | 36 | 180 | 180 | 7,27 | 8,72 | 4,43 | 5,31 | 0 | 43 | 51,59 | 241,7 | 290,03 | 0,11 | 0,14 | | |
| 338 | фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 150 | 0,13 | 0,19 | 0 | 0 | 10 | 15 | 38,67 | 58 | 79,8 | 0 | 0 | | |
| 701 | клуб пшеничный | 5,78 | 30 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 16,02 | 16,02 | 16,02 | 79,8 | 79,8 | 0 | 0 | | |
| 377 | чай с сахаром и лимоном | 16 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 0,3 | 0,3 | | |
| П.Т | Сок в индивидуальной упаковке 0,2 | 28 | 1/200 | 1/200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 84,80 | 84,70 | 40 | 40 | | |
| | Итого | 112,78 | 500 | 570 | 11,64 | 13,15 | 12,42 | 13,3 | 104,35 | 117,94 | 572,97 | 640,53 | 41,92 | 42,68 | | | |
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | | 500 | 550 | 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 | | | | | |



Утверждено
Бизнес Консалтинг
Муртоножко Е.Ю.

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

Меню 1

| № рец. 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |

день 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тютелькина, - 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. Скурутин И.М., Тютельман

Завтрак

В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-----|
| 70 | овощи по сезону | 12 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 | 2,45 | 4,9 |
| 313 | котлета рыбная с соусом | 44 | 90/30 | 100/30 | 6,73 | 6,73 | 8,02 | 8,02 | 5,04 | 5,04 | 115,3 | 115,3 | 0,7 | 0,7 |
| 305 | рис припущенный | 20 | 160 | 180 | 3,84 | 4,32 | 9,6 | 10,8 | 38,08 | 42,84 | 213,28 | 239,94 | 0 | 0 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,78 | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 1 | 1,25 | 21,36 | 26,7 | 114,4 | 143 | 0 | 0 |
| 376 | чай с сахаром | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| 338 | Мандарины | 16 | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,53 | 7,53 | 38 | 38 | 2,2 | 2,2 |
| | Итого | 112,78 | 680 | 760 | 15 | 16,57 | 18,9 | 20,39 | 86,15 | 99,01 | 548,18 | 608,24 | 5,65 | 8,1 |

Форма завтрака по СанПиН 2096-25% ± 5%

| | | | | | | | | |
|-----|------------|---------|------------|-------|----------|----------|-----------|---------|
| 500 | 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 ИПОУ "Инженерная компания СОИ"
 Дроздова Наталья Владимировна



Утверждено
 Бизнес Консалтинг
 Коротконого Е.Ю.

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

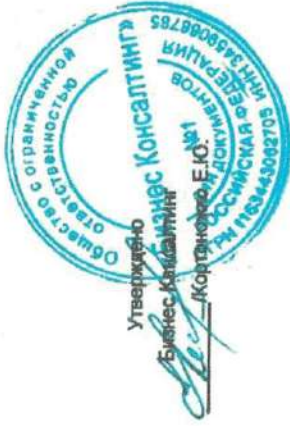
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ж | | | | | | Энергет. ценность | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------------|--------------------|----------|--|-----------|-----------|----------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|----------|---------------|----------|-----------|--|
| | | Блюдо | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельмана, - 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.; ДеЛта Принтг, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 313 | тефтели с соусом | 100 | 100 | 7,78 | 10,75 | 10,75 | 10,75 | 3,15 | 3,15 | 194,4 | 194,4 | 0,35 | 0,35 |
| 171 | каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 180 | 6,84 | 8,2 | 1,94 | 2,32 | 39,23 | 35,07 | 260 | 311,95 | 0 | 0 |
| 338 | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 100 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 38,67 | 38,67 | 1,47 | 1,47 |
| 701 | хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,48 | 0,72 | 10,68 | 16,02 | 53,2 | 79,8 | 0 | 0 |
| 377 | 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 |
| п.т | йогурт в индивидуальной упаковке | 95 | 95 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 1 | 37 | 37 | 0 | 0 |
| | Итого | 665 | 705 | 27,42 | 16,19 | 16,81 | 16,81 | 79,26 | 80,44 | 645,27 | 723,82 | 2,12 | 2,12 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% | 500 | 560 | 15,4-19,23 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 78,6-95,75 | 470-587,5 | 544-660 |
|---|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



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

| № реч. 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |

день 6

Завтрак

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

и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

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

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

В.А

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|-------|----------|------------|------------|-----------|---------|------|------|
| 15 | сыр порция | 15 | 10 | 10 | 2,63 | 2,63 | 2,66 | 2,66 | 2,66 | 2,66 | 0 | 0 | 36 | 36 | 0,21 | 0,21 |
| 182 | каша рисовая молочная жидкая с сахаром | 32 | 185 | 200 | 4,49 | 4,85 | 9,44 | 10,2 | 10,2 | 31,82 | 29,44 | 31,82 | 221,12 | 239,04 | 0,42 | 0,48 |
| 338 | фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 100 | 0,13 | 0,13 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 | 38,67 | 38,67 | 1,47 | 1,47 |
| п.т | Кондитерское изделие фасованное | 30 | 30 | 30 | 9,7 | 9,7 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 9,3 | 9,3 | 9,3 | 117,6 | 117,6 | 0 | 0 |
| 376 | чай с сахаром | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,78 | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 1 | 1,25 | 1,25 | 21,36 | 26,7 | 26,7 | 114,4 | 143 | 0 | 0 |
| | Итого | 112,78 | 565 | 590 | 20,1 | 21,23 | 17,62 | 18,63 | 18,63 | 85,1 | 92,82 | 92,82 | 587,79 | 634,31 | 2,4 | 2,46 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-96,75 | 76,6-96,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |



Согласовано:
 директор *М.С. Толмачева*
М.С. Толмачева

Утверждено
 Бизнес-Консалтинг
Л.К. 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. блюда | | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | 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 | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Неделя 2

день 7

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 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.: Дельта Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельман В.А.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|-------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|------|
| 70 | овощи по сезону | 12 | 60 | 100 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13 | 3,36 | 5,6 |
| 313 | пшеница ленивые с соусом | 37 | 100 | 100 | 100 | 10,16 | 10,16 | 9,07 | 9,07 | 7,07 | 7,07 | 147,85 | 147,85 | 1,5 | 1,5 |
| 332 | маклероны отварные с маслом | 15 | 150 | 180 | 180 | 4,83 | 5,76 | 2,5 | 2,99 | 30,87 | 37,04 | 163,5 | 198 | 0 | 0 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,78 | 40 | 50 | 50 | 3,08 | 3,85 | 1 | 1,25 | 21,36 | 26,7 | 114,4 | 143 | 0 | 0 |
| П.Т | Сок в индивидуальной упаковке 0,2 | 28 | 1/200 | 1/200 | 1/200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 20,00 | 84,80 | 84,70 | 40 | 40 |
| 376 | чай с сахаром каркаде | 15 | 200 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 112,78 | 550 | 630 | 630 | 19,62 | 21,64 | 12,65 | 14,33 | 95,32 | 107,51 | 580,35 | 646,55 | 45,16 | 47,4 |
| | Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5% | | 500 | 550 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,6 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |



Согласовано:
 директор *Ирина Владимировна Соловьева*
Соловьева И.В.



Утверждено
 Бизнес-консалтинг
Дортоножко Е.Ю.

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

Неделя 2

| № 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 | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет |

день 8

Сборник рецептов под редакцией ИП 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.: Делта Принт, 2008.-276с. Смуртуни И.М., Тутельян В.А

| № | Наименование | 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 | 7-11 лет |
| 33 | свекла отварная с маслом | 12 | 60 | 0,85 | 1,42 | 3,65 | 6,08 | 5,02 | 8,36 | 68,34 | 93,9 | 0,07 | 0,07 | | |
| 643 | гулиши | 40 | 90 | 12,33 | 13,7 | 12,06 | 13,4 | 25,2 | 28 | 169,3 | 187 | 0,3 | 0,33 | | |
| 310 | картофель отварной | 12 | 150 | 3 | 3,6 | 0,6 | 0,72 | 23,7 | 28,44 | 112,2 | 134,64 | 21,75 | 21,75 | | |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,78 | 30 | 2,31 | 2,31 | 0,72 | 0,72 | 16,02 | 16,02 | 79,8 | 79,8 | 0 | 0 | | |
| п.т | Йогурт в индивидуальной упаковке | 28 | 95 | 11 | 11 | 3 | 3 | 1 | 1 | 37 | 37 | 0 | 0 | | |
| 376 | чай с сахаром | 15 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 | | |
| | Итого | 112,78 | 625 | 29,56 | 32,1 | 20,95 | 23,94 | 85,94 | 96,82 | 525,64 | 592,34 | 22,42 | 22,45 | | |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5% | | 500 | 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 *Ирина Владимировна Савицкая*
 Ветеринар *С.В. Попова*



Утверждено
 Бизнес-Консалтинг
Евгений Картоножко Е.Ю.

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

Неделя 2

| № рещ. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб | | вес блюда | | Пищевые вещества/г/г | | | | | | Энергет. ценность | | Витамины (мг) | | |
|-----------------|--------------------|----------|----------|-----------|----------|----------------------|---|---|---|----------|-----------|-------------------|-----------|---------------|-----------|--|
| | | Блюдо | 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 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |

день 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельма, - 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. Стурули И.М., Тугельман

В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
| 101 | овощи консервированные (зеленый горошек) | 13 | 60 | 100 | 1,35 | 2,25 | 0,18 | 0,3 | 7,92 | 13,2 | 38,52 | 64,2 | 0,21 | 0,21 |
| 291 | плов из птицы | 50 | 250 | 280 | 21 | 23,52 | 13,08 | 14,65 | 44,66 | 50,01 | 381,66 | 427,45 | 0,6 | 0,6 |
| 701 | хлеб пшеничный | 5,78 | 30 | 50 | 2,31 | 3,85 | 0,72 | 1,25 | 16,02 | 26,7 | 79,8 | 143 | 0 | 0 |
| 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 |
| 338 | Мандарин | 28 | 150 | 150 | 1,2 | 1,2 | 0,3 | 0,3 | 11,3 | 11,3 | 57 | 57 | 3,3 | 3,3 |
| | Итого | 112,78 | 690 | 780 | 25,99 | 30,95 | 14,3 | 16,52 | 95,1 | 116,41 | 618,98 | 753,65 | 4,41 | 4,41 |
| | Форма завтрака по СанПиН 209%-25% ± 5% | | 500 | 560 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,8-96,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |



Согласовано:
 директор *Ирина Владимировна Писарева*
Писарева И.В.



Утверждено
 бизнес-кансалтинг
Куртоножко Е.Ю.

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

| № реч. по сбор. | Наименование блюда | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Неделя 2</p> <p>День 10</p> <p>Завтрак</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тупельяна. - 2017г. 544с.; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией В.Т. Лаплиной.-М. 2004.- 640с.; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутки И.М., Тупельян

В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------|-------|-------|------------|---------|------------|--------|----------|------------|-----------|---------|--------|--------|
| 70 | овощи по сезону | 12 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 1 | 1,02 | 1,7 | 7,8 | 13 | 3,36 | 5,6 |
| 313 | котлета рубленая куриная с соусом | 29 | 100 | 100 | 10,58 | 10,58 | 4,52 | 4,52 | 8,05 | 8,05 | 115,3 | 115,3 | 3,73 | 3,73 |
| 305 | рис припущенный | 20 | 160 | 180 | 3,84 | 4,32 | 9,6 | 10,8 | 38,08 | 42,84 | 213,28 | 239,94 | 0 | 0 |
| 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 | 5,78 | 20 | 30 | 1,54 | 2,31 | 0,48 | 0,72 | 10,68 | 16,02 | 53,2 | 79,8 | 0 | 0 |
| 338 | фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 100 | 0,13 | 0,13 | 0 | 0 | 10 | 10 | 38,67 | 133,5 | 1,47 | 1,47 |
| п.т | Кондитерское изделие фазованое | 16 | 30 | 30 | 1,44 | 1,44 | 5,4 | 5,4 | 18,1 | 18,1 | 133,5 | 133,5 | 0 | 0 |
| 376 | Итого | 112,76 | 670 | 740 | 18,08 | 19,65 | 20,08 | 22,46 | 100,93 | 111,71 | 621,75 | 775,04 | 8,86 | 11,1 |
| 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 | | |
| Всего за 10 дней | | | 6166 | 6811 | 203,15 | 234,57 | 166,84 | 182,77 | 864,68 | 983,14 | 5779,28 | 6586,19 | 138,47 | 144,25 |
| Средний суточный рацион | | | 616,6 | 681,1 | 20,315 | 23,457 | 16,684 | 18,277 | 86,468 | 98,314 | 577,928 | 658,619 | 13,847 | 14,425 |
| 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 | | |