



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



| № рещ по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|----------------|--------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 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 МШ 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; Таблица Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| 182/2017ж | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с маслом | 250 | 8,88 | 14,57 | 50,24 | 369,32 | 1,46 |
| п.т | Печенье галетное | 22 | 2,2 | 2,1 | 15 | 86,5 | 0,16 |
| 702/2017ж | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 338/2017ж | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 376/2017ж | чай не сладкий | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 0,3 |
| | Итого | 600 | 14,63 | 17,67 | 106,45 | 615,62 | 11,92 |

Норма загрузка по СанПин 20%-25% ± 5%

550

18-22,5

18-23

76,6-95,75

544-680



Согласовано: М.А.Савицкая
 директор: О.В.Савицкая
 01.09.2013г.



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
А.А.Корголюк
 01.09.2013г.

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

| № реп. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | энерг. ценност. ккал 12-18 лет | Витаминны е 12-18 лет |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-----------------------|
| | | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | |

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.

54дет: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с: Таблица Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДелИн

Принт. 2008.-276с. Скуртгин И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | |
|---------------|---|-----|---------|-------|------------|---------|------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону (помидор свежий, соленый) | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 | 4,9 |
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом | 100 | 13,51 | 8,91 | 9,74 | 198,00 | 0,00 |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 180 | 6,87 | 7,28 | 38,37 | 246,60 | 0,00 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 378/2017м | Чай с молоком | 200 | 1,85 | 1,35 | 2,45 | 29,55 | 1,33 |
| | Итого | 630 | 25,58 | 18,04 | 85,69 | 598,15 | 6,23 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 3% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Согласовано
 директор *Ирина Александровна*
07.09.2017

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



«Бизнес Конс» Утверждено
 директор ООО Бизнес Консалтинг
 Корголюжко Е.Ю.

| № респ. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г | | | | энерг. ценно-ккал | Витамины (мг) |
|------------------|--------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | с | | |
| 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 МШ Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-544г; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Данишиной, -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.: ДеЛи Принт 2008 -776с. Ссылочные И М Тугельяна В.А.

| | | | | | | | |
|-----------|---|-------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 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 порцинии | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,04 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 382/2017м | какао с молоком не сладкий | 200 | 4,08 | 3,54 | 11,18 | 93,2 | 0,3 |
| | Итого | 610,0 | 19,0 | 23,1 | 96,8 | 642,2 | 7,9 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5% | 550 | 18,22,5 | 18,23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



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



| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энерг. ценност ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------------------|
| | | | 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 4

Сборник рецептов под редакцией МПМ 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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | энерг. ценност ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|---|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------------------|
| 7071/2017м | овощи по сезону (отрубя свежий; соевый) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 12 | 4,9 |
| 234/331/2017м | котлета рыбная с соусом | 100/20 | 10,32 | 8,40 | 14,41 | 174,00 | 0,34 |
| 305/2017м | рис припущенный | 180 | 4,32 | 10,80 | 42,84 | 239,94 | 0,00 |
| 7022/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 376/2017м | Чай не сладкий | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 0,3 |
| | Итого | 640 | 18,59 | 19,9 | 90,56 | 538,74 | 5,54 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



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

| № респ. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энерг. ценност. ккал 12-18 лет | Витамины (мг) 12-18 лет |
|------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-----------|-----------|--------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 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. Лапиной.-М. 2004.-640с: Таблица Химического состава и

| | | | | | | | |
|-----------|--|-------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 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 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 377/2017м | Чай не сладкий с лимоном | 200 | 0,45 | 0,15 | 0,9 | 3 | 0,3 |
| | Итого | 640,0 | 17,0 | 9,9 | 98,2 | 592,3 | 11,5 |
| | Норма загрузки по СанПин 200% 23% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



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

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

Вариант 6

Сборник рецептов под редакцией МП Мопильного 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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делфи

Принт, 2008.-276с. Скрутки И.М., Тугельман В.А

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----|---------|-------|------------|---------|------|
| 101/2004г | исра кабанчиковая консервированная | 80 | 1,301 | 1,28 | 8,21 | 83,2 | 0 |
| 295/332/2017м | Быточки , котлеты куриние с соусом сметанным с луком | 100 | 10,18 | 11,33 | 7,07 | 147,85 | 1,5 |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 180 | 6,87 | 7,28 | 38,38 | 246,60 | 0,00 |
| 376/2017м | Чай не сладкий | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 2,8 | 0,3 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| | Итого | 610 | 21,501 | 20,49 | 85,07 | 590,45 | 1,8 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Согласовано:
 директор *С.А. Саидфаязи*



«Бизнес Консалтинг»
 ООО «Бизнес Консалтинг»
 для документального подтверждения
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортовожко Е.Ю.

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

| № ред. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | энерг. ценност. ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|
| | | | 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 | |

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МШ 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.-27с; Скурткин И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250 | 6,93 | 12,82 | 48,13 | 330,68 | 1,46 |
| п.т | Печенье галетное | 22 | 2,2 | 2,1 | 15 | 86,5 | 0,16 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 377/2017м | Чай не сладкий с лимоном | 200 | 0,45 | 0,15 | 0,9 | 3 | 0,3 |
| | Итого | 600 | 12,73 | 15,97 | 105,16 | 577,18 | 11,92 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Согласовано:
директор

С.В. Сидорова
07.09.2008г.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | | энерг. ценност ккал 12-18 лет | Витамины (мг) 12-18 лет |
|-----------------|--------------------|---------------------|---------------------|-------------|-------------|----------------|-------------------------------|-------------------------|
| | | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | ккал 12-18 лет | | |

Вариант 8

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. Скрутин И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | |
|---------------|---|-----|---------|-------|------------|---------|-------|
| 282/332/2017м | оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком | 100 | 15,56 | 10,33 | 17,66 | 226,33 | 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 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 6,65 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 378/2017м | Чай с молоком | 200 | 1,85 | 1,35 | 2,45 | 29,55 | 1,33 |
| | Итого | 630 | 25,16 | 18,91 | 88,14 | 593,32 | 37,37 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Корпоративное ЕНУ

С.В. Сидорова
07.09.2008г.



Согласовано: *М.М.С. Сидорова*
 директор *07.09.2008 г.*



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

| № рел. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энерг. ценност ккал 12-18 лет | Витаминизация с 12-18 лет |
|-----------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------------------|
| | | | 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 |

Вариан 9

Сборник рецептур под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с: Сборник рецептур 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. Скуртун И.М., Тутельян 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 подсолн | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,04 |
| 702/2017м | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| 382/2017м | какао с молоком не сладкий | 200 | 4,08 | 3,54 | 11,18 | 93,2 | 0,3 |
| | Итого | 660,0 | 14,6 | 17,4 | 75,7 | 496,2 | 7,9 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



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



| № рецеп. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энерг. ценность ккал 12-18 лет | Витамин С мг 12-18 лет |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---|---|--------------------------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г
 544с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | |
|-----------|--|----------|---------|--------|------------|----------|--------|
| 101/2004г | овощи консервированные (зеленый горошек) | 80 | 1,80 | 0,24 | 10,56 | 51,36 | 0,84 |
| 291/2017г | плов из птицы | 230 | 19,42 | 11,34 | 29,20 | 348,06 | 5,17 |
| 349/2017г | компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 25,63 | 107,2 | 1,3 |
| 702/2017г | Хлеб ржаной | 50 | 2,75 | 0,5 | 31,33 | 110 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 24,63 | 12,17 | 96,72 | 616,62 | 7,31 |
| | Норма завтрака по СанПиН 200% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |
| | Всего за 10 дней | 5 720,00 | 182,91 | 159,67 | 864,00 | 5 457,80 | 101,80 |
| | Средний суточный рацион | 572 | 18,29 | 15,97 | 86,40 | 545,78 | 10,18 |

| | | | | | |
|------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 200% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной 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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.