



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

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2						

Вариант 1

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

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

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

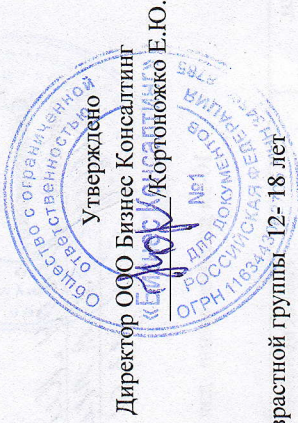
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
396/2017м	блинчики с молоком стученным	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	640	14,04	17,15	107,67	645,14	11,79

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

550 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680



Согласовано: *В.Т. Лапшиной*
 директор: *В.Т. Лапшиной*
23.01.2013



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Жортоножо

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2						

Вариант 2

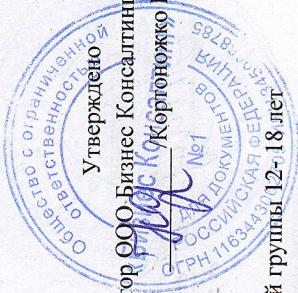
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

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

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47\20017м	капуста квашеная	100	1,71	5,01	8,46	85,7	4,9
246/2017м	Гуляш из отварного мяса птицы	100	20,60	3,20	3,30	124,70	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	630	33,01	17,56	82,05	617,80	6,23
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Жоргоножко Е.Ю.

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Жоргоножко Е.Ю.

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

№ рсц. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2						

Вариант 3

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

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

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,262	104	0
51/2010м	Котлеты мясокрупные с соусом	100	13,40	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,95	10,74	44,84	315	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	610,0	31,4	27,5	95,2	757,0	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 обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	11,89	6,31	3,80	123,00	4,10
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
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	640	20,04	14,02	76,86	516,84	32,8

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2						

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г
544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

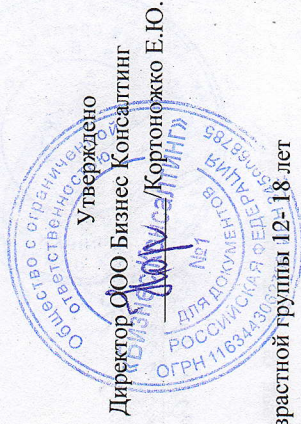
общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией
В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

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

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
291/2017м	ялов из птицы	230	19,42	11,34	34,09	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	570,0	25,4	12,7	100,7	651,5	6,5

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------



Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

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

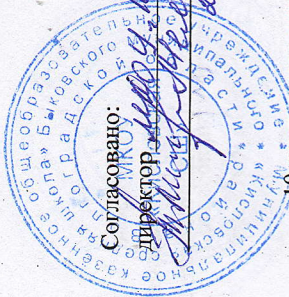
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	2								

Вариант 6

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 В.А

181/2017м.	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	630	15,56	18,8	94,57	607,08	11,76
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2				

Вариант 7

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

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

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

47\20017м	капуста квашеная	100	1,71	5,01	8,46	85,7	4,9
290\3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	1,5
203\2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701\2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	640	23,57	23,39	86,32	650,7	6,7
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2				

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутьельяна, - 2017г

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

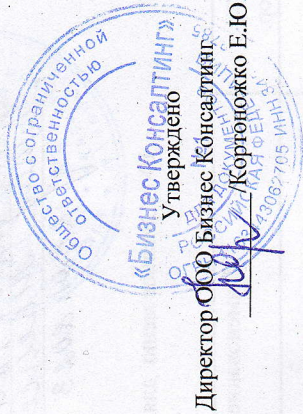
общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией

В. Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

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

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутьельман В.А

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	3,99
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	100/20	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
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	640	23,71	18,04	90,72	620,17	33,68
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2				

Вариан 9

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

количественности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017	Каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	10,30	13,84	51,31	380,68	1,86
15/2017	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
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	600	17,6	19,5	98,4	651,1	7,9

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

