



Согласовано:
Директор _____



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

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

Неделя 1/ день 1

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	44,06	342,89	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	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
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3
	Итого	660	18,71	19,61	103,55	668,13	11,79

Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

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

Согласовано: _____
 директор _____

Общество с ограниченной
 ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 «Бизнес Консалтинг»
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Короткошко Е.Ю.
 ОГРН 1165000000000
 ИНН 5007000000

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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
Неделя 1/ день 2							
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5
ТК 77/3/2022-331/2017м	Котлеты домашние из п/ф с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	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
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	1,33
	Итого	640	20,971	22,69	82,28	622,24	18,83
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано: _____
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 «Бизнес Консалтинг»
 утв. директором ООО «Бизнес Консалтинг»
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Мортоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 3

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	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
15/2017м	сыр полутвердый порциями	10	2,3	2,9	0	35,87	0
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	21,6	19,4	98,5	660,5	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»
Коргоножко Е.Ю.

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

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

Неделя 1/ день 4

70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9
ПТК 777/1/2022							
54-3сс/2022н	Котлета рыбная из п/ф с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9	0,34
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	5,52	12,00	47,60	320,48	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32	0,3
	Итого	640	21,9	21,96	88,14	638,1	5,54

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



Согласовано:
директор
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

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

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

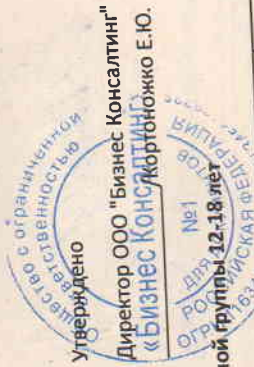
Неделя 1/ день 5

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	10,80	7,98	48,37	308,50	1,17
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
15/2017м	сыр твердых сортов (порция)	10	2,30	2,90	0,00	35,87	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
54-3гч/2022н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	0,3
	Итого	620,0	18,5	19,7	95,6	633,9	11,5

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"
«Бизнес Консалтинг»
Кортежко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	С 12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
1	2									
Неделя 2/ День 6										
101/2004л	закуска консервированная (икра кабачковая)	80	1,301	1,28	8,21	83,2				0
ТТК 77/2/2022 331/2017м	Котлета куриная из п/ф с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87				1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60				0,00
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32				0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40				0,00
	Итого	620	22,731	22,07	85,02	663,39				1,8
	Итого	550	18-22,5	18-23	76 6-95,75	544-680				
	Норма завтрака по СанПин									

20%± 5%

Согласовано: _____
 директор _____

Общество с ограниченной ответственностью
 «Бизнес Консалтинг»
 ИНН 341201163
 МКОУ «Мелестовская СШ»

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 РОСЦИКСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ОГРН 341201163

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

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

Неделя 2/ день 7

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	6,15	3,68	17,95	129,52	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
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52	0,3
	Итого	660	16,86	17,86	107,82	657,12	11,79
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22.5	18-23	76.6-95.75	544-680	



Согласовано:
директор _____



Общество с ограниченной
ответственностью
Бизнес Консалтинг
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Ирина Александровна
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
1	2								
Неделя 2/ День 8									
ТТК 77/4/2022	Котлеты печеночные из п/ф, с маслом	100/5	11,83	12,97	11,27	209,13	7,64		
125/2017м	картофель отварной с маслом	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75		
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8	6,65		
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00		
54-4гн/2022н	Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,58	66,62	1,33		
	Итого	625	21,59	21,76	81,91	609,59	37,37		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680			



Согласовано:
директор

Общество с ограниченной
ответственностью
Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
«Бизнес Консалтинг»
Мортоножко Е.Ю.
№1
для группы 12-18 лет
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ОГРН 5034470000000

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) С
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						
Неделя 2/ день 9							
47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,7	5	8,46	85,7	19,1
ТТК 77/5/331/2017м	тефтели "оригинальные" из п/ф запеченные с соусом	100/30	9,25	10,33	11,10	177,70	0,33
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702/2010м	хлеб пеклеваный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,3
	Итого	650,0	20,6	23,1	97,5	683,0	19,7



Согласовано:
директор



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

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

Неделя 2/ день 10

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36	0,84
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	42,18	348,06	5,17
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	560	25,57	12,78	99,24	613,42	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	5 835,00	208,97	200,95	939,51	6 449,31	113,18
	Средний суточный рацион	583,5	20,90	20,10	93,95	644,93	11,32

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. Лапшиной. - М.: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А. САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды