



*Принят в редакцию 09.02.2017 г.*



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
*[Подпись]* Королькова Г.Ю.

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

№ рец. по сбору	Наименование блюд	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.Г. Дашинной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяна 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
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>15,58</b>	<b>17,63</b>	<b>118,35</b>	<b>698,34</b>	<b>11,75</b>

Норма завтрака по СанПиН 2096-2599, ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544,680
--	-----	---------	-------	------------	---------



Учреждено  
 ООО «Бизнес-Консалтинг»  
 Корпорацией Е.Ю.САЛТИНГ

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

№ рецептур по сбору	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 рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 2017. - 544сг. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. - М. 2004. - 640с. Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Де Ли Принт, 2008. - 276с. Скурутин Н.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. - М. 2004. - 640с. Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Де Ли Принт, 2008. - 276с. Скурутин Н.М., Тутельян В.А.

707/2017м	Овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	100	0,6	0	3,8	14	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб гшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с вислоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,81</b>	<b>18,26</b>	<b>83,83</b>	<b>619,40</b>	<b>6,23</b>
	Норма энергетика по СанПиН 209-25% ± 5%	580	18-22,5	18-23	76,6-95,75	514-680	



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес-Консалтинг» Ком «ЭСТУ-НЕР»  
 /Кортоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	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 М.И. Мотыльникова и В.А. Тутельяна. - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавиной.-М. 2004- 640с; Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман 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 поршьями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
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	20,1	23,8	98,6	690,6	7,9

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

Норма завтрака по СанПиН 20%\*-25% ± 5%



10-ти дневное меню для обеспечения 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 МН Могильного и В.А. Тутельяна, - 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.: Де-Ли Принт.

2008.-276с. С.Скурутин И.М., Тутельян В.А

7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	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
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	18,59	20,28	95,51	592,34	5,54

Норма завтрака по СанПиН 20/09/25% ± 5%	550	18-23,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---	-----	---------	-------	------------	---------





Утверждено  
Директор ООО «Бизнес-Консалтинг»  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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 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.; ДеЛи Принт,

2008.- 276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	ябло 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
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3	11,5

Норма завтрака по СанПиН 30% ± 5%	550	18,22,5	18,23	76,6,95,75	544-680
-----------------------------------	-----	---------	-------	------------	---------



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

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

**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; Таблица Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяна В.А

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,262	104	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017М	Макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
376/2017с	чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60	0,3
701/2010ж	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>21,826</b>	<b>21,19</b>	<b>92,062</b>	<b>664,85</b>	<b>1,8</b>
	Норма завтрака по СанПиН 299-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,73	544-680	



10-ти дневное меню для обеспечения 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 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.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин 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
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	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
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>13,69</b>	<b>15,88</b>	<b>116,44</b>	<b>661,7</b>	<b>11,79</b>
	Форма завтрака по Сан.Ин. 20% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



10-ти дневное меню для обеспечения 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 8**

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.; Де.Ли Принт,  
2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

282/332/2017г с луком	Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017г картофель отварной		180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2017г свекла отварная с растительным маслом		100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017г хлеб пшеничный		40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017г чай с молоком		200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
<b>Итого</b>		<b>640</b>	<b>25,16</b>	<b>19,37</b>	<b>91,62</b>	<b>641,17</b>	<b>37,37</b>
Шарма котлета по-Свибион, 20г, 23% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,0-93,75	544-680	





№ рецептурной сборки	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	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2								

**Вариант 9**  
 Сборник рецептур под редакцией МП 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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Де.Ли Принт.

2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяна 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 порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04			
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			
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>77,5</b>	<b>544,6</b>	<b>7,9</b>			

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



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
 Корольков Е.Ю.

10-дневное меню для обеспечения 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	12-18 лет	12-18 лет	
1	2									

**Вариант 10**

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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

101/2004д	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
291/2017м	яйца из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>26,18</b>	<b>12,93</b>	<b>101,13</b>	<b>678,06</b>	<b>6,52</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 900,00	187,81	163,33	922,99	6 039,38	100,75
	<b>Средний суточный рацион</b>	590	18,78	16,33	92,30	603,94	10,08

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. Лапиной. - М.: ХлебПринт

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2010  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".