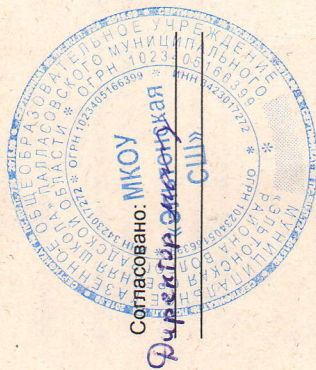
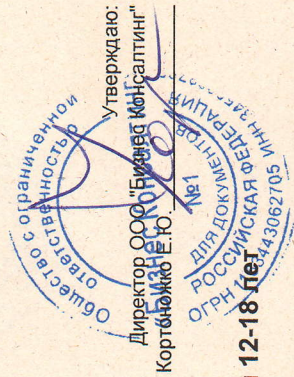




Согласовано: МКОУ

Директор



Утверждаю:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортенко Е.Ю.

Перспективное

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

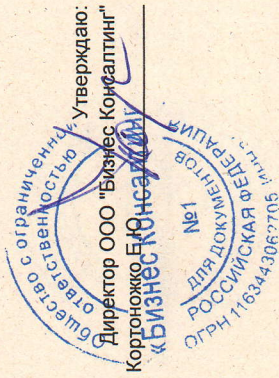
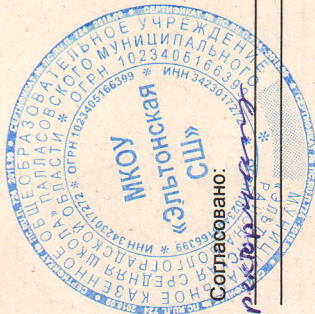
(горячие обеды)

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного 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.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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 обитания".



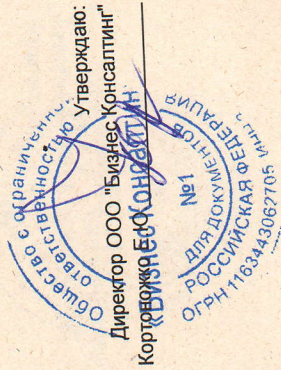
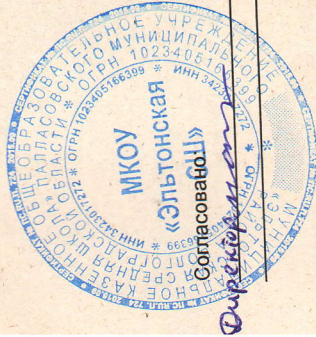
Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного 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.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У	ккал		
1	2				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 1												
Обед												
71/70/2017м	Овощи по сезону (огурец)	9	60	100	0,48	0,8	0,12	0,2	1,5	2,5	8,52	14,2
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	16,8	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	139,5
54-25м/2022н	курица тушеная в сметанном соусе с морковью	38,68	100	100	16,9	16,9	6,8	6,8	5,3	5,3	151,7	151,7
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	12	150	180	8,29	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2017 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	90,48	790	910	37,21	40,54	18,39	20,42	103,35	116,17	741,2	813,52
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

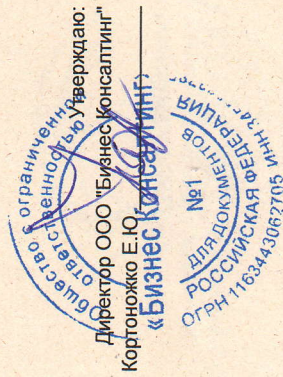
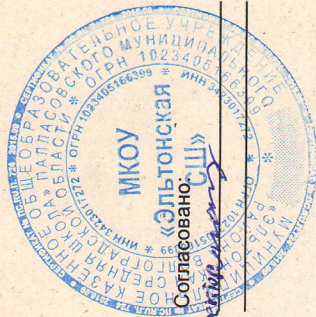
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность				
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
1	2					Обед									
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	11	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83			12,8		21,33
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20,8	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97			88,16		107,16
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	36,68	100	100	16,90	16,90	16,40	16,40	4,00	4,00			232,00		232,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35			196,80		236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	5	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8			81		81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64			72,6		72,6
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4			65,7		87,6
	Итого	90,48	780	910	30,67	33,45	27,32	29,46	93,81	107,99			749,06		837,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05			705-822,5		816-952



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

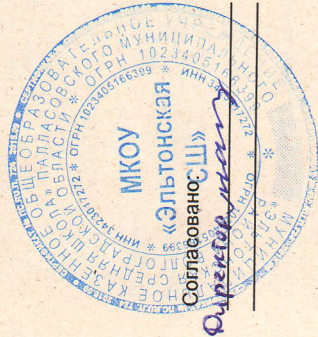
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	Ж	7-11 лет	12-18 лет	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
Вариант 3												
Обед												
101\2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	16,8	200	250	1,6	2,0	2,2	2,7	9,7	12,1	68,6	85,8
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	35,68	100	100	9,07	9,07	6,35	6,35	13,78	13,78	148,55	148,55
127\2017м	картофель в молоке	13	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91	173,7	208
54-5хн\2022н	Компот из свежих плодов	7	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	40	50	3,75	4,68	1,86	2,32	17,47	21,84	110	137,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	90,48	790	920	23,25	26,59	19,35	23,35	104,3	122,2	699,6	822,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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 обитания".

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет м 12-18лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда				Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		12-18 лет	7-11 лет	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	ккал	ккал	12-18 лет	7-11 лет
1	2															
Вариант 4																
Обед																
131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83				
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	17,8	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16				
291/2017м	Плов с мясом кур	47,68	200	230	18,54	21,32	10,46	12,03	25,20	28,98	269,60	310,04				
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08				
701/2010м	Хлеб пшеничный	3	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8				
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6				
	Итого	90,48	740	870	27,02	32,1	16,7	19,429	76,34	89,3	570,14	667,51				
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	846-952				



Согласовано: Ирина...

Утверждаю: Кортоножко Е.Ю.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

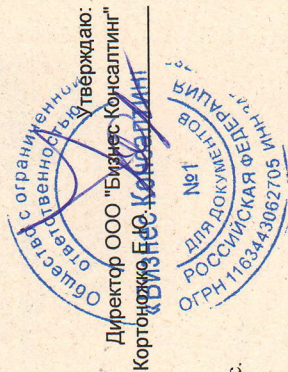
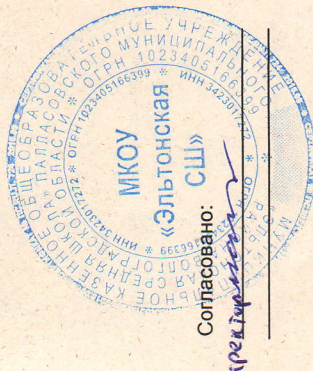
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	7-11 лет	Ж	12-18 лет	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
Вариант 5												
Обед												
4720017м	капуста квашеная	12	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	8,46	5,07	51,4	85,7
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	19,8	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	16,52	13,22	106,62	133,3
ТТК 77-7 /331/2017м	Фрикадельки из п./ф. высокой степени готовности, с соусом	35,68	100/20	100/20	12,36	12,36	14,89	14,89	2,30	2,30	192,96	192,96
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	39,35	32,80	196,80	236,16
54-1хн/2022н	компот из сухофруктов	5	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	19,52	14,64	72,6	96,8
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	90,48	800	930	26,16	29,21	28,68	32,86	123,35	105,23	789,0	913,5
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	114,9-134,05	100,5-117,25	705-822,5	816-952



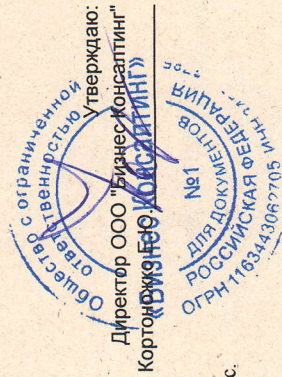
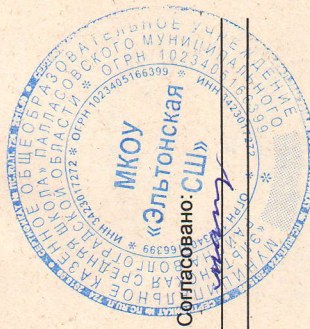
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
Кортоновский В.А.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
1	2											
Вариант 6												
Обед												
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	12	60	100	0,88	1,48	3,60	6,01	4,96	8,26	55,7	92,8
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	17,8	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
289/2017м	Рагу с птицей	46,68	200	240	20,9	25,08	7	8,4	17,62	21,14	217,4	260,88
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	90,48	740	870	31,61	37,23	16,59	21,30	75,47	85,00	590,08	693,01
	Норма обела по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного 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.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г					Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	Ж	12-18 лет	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2											
Обед												
101\2004л	Консервы закусочные (Икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	16,8	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	139,5
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	35,68	100	100	9,07	9,07	6,35	6,35	13,78	13,78	148,55	148,55
127\2017м	картофель в молоке	13	150	180	4,5	5,4	5,6	6,71	26,6	31,91	173,7	208
54-5хн/2022н	Компот из свежих плодов	7	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	40	50	3,75	4,68	1,86	2,32	17,47	21,84	110	137,5
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	4	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	90,48	790	920	26,78	31,06	19,96	24,1	113,1	133,2	750,6	876,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

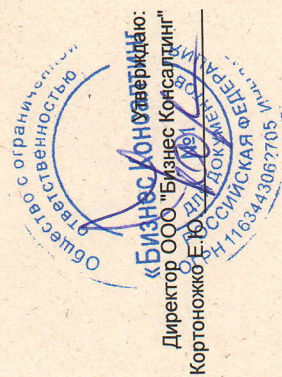
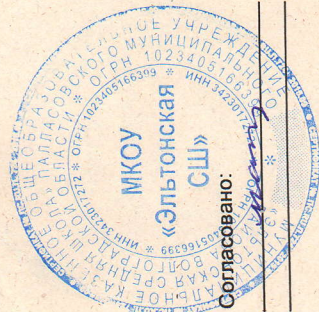


«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е. Ю.
1163443062705

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	7-11 лет	Ж	12-18 лет	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
Вариант 8												
Обед												
70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	11	60	100	0,7	1,1	0,1	0,16	2,3	3,83	12,8	21,33
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20,8	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
246/2017м	Гуляш из отварного мяса	36,68	100	100	16,90	16,90	16,40	16,40	4,00	4,00	232,00	232,00
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	11	150	180	5,40	6,48	4,90	5,88	32,80	39,35	196,80	236,16
54-1х/2022н	компот из сухофруктов	5	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	90,48	780	910	30,67	33,45	27,32	29,46	93,81	107,99	749,06	837,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного 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.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

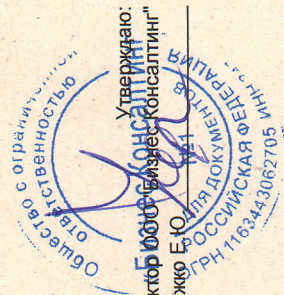
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

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 обитания".

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	Ж	7-11 лет	12-18 лет	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2											
Вариант 9												
Обед												
47/20017м	капуста квашеная	12	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	8,46	5,07	51,4	85,7
54-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	19,8	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	16,52	13,22	106,62	133,3
261/2017м	Печень тушенная в соусе	32,68	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185	185
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	13	150	180	8,3	9,95	6,3	7,56	43,2	36	233,7	280,44
54-5хн/2022н	Компот из свежих плодов	7	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	10,6	10,6	44,1	44,1
701/2010м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	90,48	770	890	29,03	31,84	26,41	30,77	109,99	96,10	759,1	866,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	114,9-134,05	100,5-117,25	705-822,5	816-952



Утверждаю:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Кортоножко Е.Ю.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти 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 обитания".

Вариант 10

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал		
1	2													
Вариант 10														
Обед														
131*/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	12	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83		
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	17,8	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16		
ТТК 77-2/2022н - 331/2017м	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	37,68	100/20	100/20	16,15	16,15	10,49	10,49	17,54	17,54	236,02	236,02		
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	12	150	180	8,1	9,72	6,84	8,2	40,06	48,07	254	305		
54-45гн/2022н	Чай Каркаде с сахаром	6	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08		
701/2010м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80		
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	59,55	59,55		
	Итого	91,48	800	920	31,98	35,09	23,84	26,26	105,02	117,33	769,71	853,44		
	Всего за 10 дней				294,4	330,6	224,6	257,4	966,5	1112,5	7167,5	8182,3		
	Средний суточный рацион		778	905	29,438	33,056	22,456	25,7409	96,646	111,249	716,749	818,229		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512600

Владелец Мендышева Анастасия Ивановна

Действителен с 08.06.2023 по 07.06.2024