



Согласовано
 Директор: *А.А. Билимаров*
 «Ленинское» муниципальное предприятие
 «Бизнес-Консалтинг»



Утверждено
 «Бизнес-Консалтинг»
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12--18 лет	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	с

Вариант 1

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,26	104	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
331/2017	соус	20,0					
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	630,0	18,69	21,90	90,27	670,40	0,30
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



«Ленинская смена»
 «Ленинская смена»
 «Ленинская смена»

«Бизнес Консалтинг»

Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. 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

Обед							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ккал	Витамины (мг)
707/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,083
96/2017м	рассольник ленинградский	250,0	2,01	5,08	11,97	85,80	107,25
291/2017м	плов из птицы	60/180	20,27	11,83	40,90	363,19	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	890,0	29,90	18,77	134,62	815,49	117,03

Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%

27-31,5 27-32,2 14,9-134,05 816-952



Согласовано: Директор *[Signature]*



Утверждено: Директор ООО "Бизнес Консалтинг" *[Signature]*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12--18 лет	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 с

Вариант 2

Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,08	0,1	1,9	12	4,083
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
171/2017м	гречка рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	617,0	26,5	26,4	84,2	653,8	5,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано: _____
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим 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	Ж	У		
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 2

Обед							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109	1,50
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	950,0	27,2	26,9	139,6	896,3	5,0
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:
 Директор
 СШ № 701
 [Signature]



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 [Signature]
 Коргоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12--18 лет	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

Вариант 3

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	650	22,61	17,46	84,05	635,46	21,45
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			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 3

Обед

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
135/2004л	суп овощной со сметаной	250/10	2,6	6,9	12,8	125,3	10,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	100	8,29	9,21	10,48	157,77	0,45
331/2017	соус	20,0					
198/2017м	горох отварной	180,0	16,35	8,21	42,02	306,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	950	33,89	26,06	134,99	938,52	27,13
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	14,9-134,05	816-952	



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткошко Е.Ю.



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

Вариант 4

Завтрак

15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	100	8,29	9,21	10,48	157,77	0,45
331/2017	соус	20,0					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	180	5,56	9,34	39,49	263,40	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560,0	21,54	24,05	92,57	671,17	1,85
	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 питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			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 4

Обед

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	20,12	117,5	0,95
289/2017м	рагу с курицей	240,0	9,18	15,21	16,13	333,80	14,04
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	колпот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	880,0	19,38	25,48	119,02	884,00	21,94

Норма обеда по СанПиН 30%±35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952
------------------------------------	-----	---------	---------	--------------	---------



Согласовано:

Директор *С.В. Коргоножко*



Утверждено:

Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
С.В. Коргоножко

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

Вариант 5

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,70
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
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
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	630	23,93	11,11	99,52	602,45	38,15
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
 директор ООО «Бизнес Консалтинг»
С.В. Власова



10-ти дневное меню для обеспечением горячим 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	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 5

Обед

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,4	7,8	13,1	131,5	0,87
255/2017м	печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	930,0	28,86	28,06	126,98	901,70	12,91
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



МОУ
"Ленинское"
СШ
Директор *С.С. Савицкий*



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

№ 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	12--18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12,-18	с

Вариант 6

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
295/332/2017м	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макарроны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	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
701/2010м	хлеб пшеничный	.50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	750,0	22,47	20,43	100,54	656,45	26,38
	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 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	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 6

Обед

70/71/2017м	Овощи консервированные(зеленый горошек)	100	0,08	0,1	1,9	12	4,083
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109	1,50
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	930,0	24,87	22,76	110,05	747,15	34,68
	Норма обеда по СанПин 30%- 33% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:
 Директор: [Signature]
 [Signature]



«Бизнес Консалтинг»
 Директор: [Signature]
 [Signature]
 [Signature]

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12--18 лет	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	с

Вариант 7

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
291/2017м	ялов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
п.п	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,6	117	
	Итого	510	26,02	28,11	92,95	624,66	8,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор *Ирина Владимировна Сидорова*
Ирина Владимировна Сидорова



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короножко Е.Ю.

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

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

Вариант 7

Обед

101/2004л	консервы закусочный (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,85
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
331/2017	соус	20,0					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	180	5,80	9,74	41,13	275,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	920	29,37	25,20	155,86	971,60	7,54
	Норма обеда по СанПиН 309-0-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	14,9-134,05	816-952	



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Короткожко Е.Ю.



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

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	610	27,66	29,43	90,63	753,59	14,59
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



«Ленинская»
 «Ленинское»
 «Ленинское»

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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	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 8

Обед

707/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	20,12	117,5	0,95
258/2017м	мясо духовое с овощами	250	21,75	23,62	18,62	373,75	14,57
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	890	31,15	28,29	112,95	841,85	31,00
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:

Директор *В.А. Смирнов*



Утверждено
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Е.Ю. Кортоножко

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12--18 лет	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	

Вариан 9

Завтрак

15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,70	21,54	180,00	0,82
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
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	670,0	18,0	21,0	75,8	580,6	11,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор *Ирина Владимировна Сидорова*
Ирина Владимировна Сидорова



Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Муртоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим 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	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариан 9

Обед

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	250,0	2,01	5,08	11,97	85,80	107,25
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,25	8,75	44,2	272,24	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	860,0	23,64	27,51	131,71	863,44	107,25
	Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:
 Директор "Ленинская сестра"
 [Signature]



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 [Signature]
 Коротножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12--18 лет	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

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
331/2017	соус	20,0					
203/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	650	19,00	21,18	100,49	666,60	10,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	6277,0	226,43	221,09	910,99	6 515,17	138,13
	Средний суточный рацион	627,7	22,64	22,11	91,10	651,52	13,81

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

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



директор Е.Ю. Кортонджко
 директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортонджко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим 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	Ж	У		
			12-18 лет	12--18 лет	12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Вариант 10

Обед

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
135\2004л	суп овощной со сметаной	250/10	2,6	6,9	12,8	125,3	10,3
291/2017м	плов из птицы	60/180	20,27	11,83	40,90	363,19	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	890	30,34	26,23	136,42	921,14	22,65
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
	Всего за 10 дней	9090,0	278,54	255,29	1302,15	8781,14	387,09
	Средний суточный рацион	909	27,85	25,53	130,22	878,11	38,71

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

27-31,5 27-32,2 114,9-134,05 816-952