



Согласовано:
Директор

09.01.2024



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
Жоргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим 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

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	



Согласовано

директор МОУ "Ленинградская СШ" *Жукова Е.Ю.*

09.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг" Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ккал	Витамины (мг) с
			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

70/71/2017м	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%

800

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



Согласовано:
 Директор

Евгений Александрович Сидоров
 Директор МБОУ «Ленинградская СШ»

09.01.2024



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортоножко Е.Ю.

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

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 "Великая Сеть"
[Handwritten Signature]

09.01.2024



Утверждено

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	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 2

Обед

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 томатом	20					
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	950,0	27,2	26,9	139,6	896,3	5,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:
 Директор

09.01.2024

Е.Ю. Кортоножко
 /Кортоножко Е.Ю./



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			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	



Согласовано
директор

09.01.2024

Ленинская ССШ
Колесниченко



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг) с
			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	



09.01.2024



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

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

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	



Согласовано:
 директор *МБОУ «Средняя школа №4*
г. Колпино, Ленинградская область

09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	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	компот 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
-------------------------------------	-----	---------	---------	--------------	---------



09.01.2024



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

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

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 *С.В. Чумаченко*
С.В. Чумаченко
09.01.2024



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 Кортоножко 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 12-18 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12--18 лет	У 12-18 лет		

Вариант 5

Обед

70/71/2017м	<i>овощи по сезону (огурец свежий; соленый)</i>	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
82/2017м	<i>борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	250/10	2,4	7,8	13,1	131,5	0,87
255/2017м	<i>печень по строгоновски</i>	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
203/2017м	<i>макаронь отварные с маслом</i>	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702\2010м	<i>хлеб ржаной</i>	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	<i>хлеб пшеничный</i>	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342\2011м	<i>компот из свежих плодов</i>	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	



09.01.2024

Согласовано
Директор
Ленинская ССН
Николаевская Е.Ю.



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

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

Вариант 6

Завтрак

70/71/2017м	<i>овощи свежие (помидор свежий; соленый)</i>	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
295/332/2017М	<i>Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком</i>	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	<i>соус сметанный с луком и томатом</i>	20					
203/2017м	<i>макароны отварные с маслом</i>	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
338/2017м	<i>фрукт свежий (яблоко)</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	<i>чай с сахаром</i>	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	<i>хлеб пшеничный</i>	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	



Согласовано
 Директор
 [Handwritten Signature]
 09.01.2024



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

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			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%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:
Директор

09.01.2024



Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

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

Вариант 7

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
291/2017м	плов 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
n.m	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

М.В. Леминская СШ № 1
В.А. Козловская

09.01.2024

Утверждено

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кордоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	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 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 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:
 Директор

09.01.2024

С.С. Селиванова
В.В. Кортоножко



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

№ 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	с

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
255/2017м	печень по строгоновски	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	



09.01.2024



Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			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

70/71/2017м	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 *И.О.У. Мещеряков С.С.*
И.О.У. Мещеряков С.С.



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

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

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 Селиванова

09.01.2024



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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			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 тушенная 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

09.01.2024



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

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

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



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 12-18 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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%

800

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