

Согласовано:
директор



Утверждено

Директор ООО "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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 1

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	10,31	6,57	44,25	277,37
399/2017м	Блинчики с молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,68	15,94	109,56
	Итого	560	20,55	14,73	104,36	635,21

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

Обед

71/2017м	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1	1,7	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	7,22	23,12	183,02
291/2017м	Плов из птицы	200	18,54	22,5	28,66	391,3
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	840	32,25	30,77	117,3	873,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО "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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 2

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшенной крупы	250	7,5	13,97	30,13	276,27
3/2017м	Бутерброд с сыром	60	6,69	8,38	19,38	180,27
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	550	17,55	22,75	79,21	595,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,48	6,01	8,26	92,8
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,51	6,27	8,97	107,16
77/1/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	12,3	8,9	6,9	156,9
54-3сс/2022н	Картофель отварной	180	3,63	7,12	25,18	189
125/2017м	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
54-13хн/2022м	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
702/2010 м	Итого	940	27,4	30,01	110,57	832,51
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор



Утверждено

директор ООО "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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 3

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	9,15	12,47	33,60	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	40	5,2	6	12,3	124
14/2017м	Масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
54-3гн/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	10,58	43,52
	Итого	550,0	19,4	26,2	80,8	633,7
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	100	1,12	0,1	3,5	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,7	6,1	12,7	132,7
77-3/2022н/ 331/2017м	Котлеты домашние из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	8,32	13,15	7,17	180,62
54-21г/2022н	Горошница	180	8,32	7,59	34,32	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Итого	950	30,17	28,19	134,5	918,2
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор



Утверждено

Директор ООО "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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал
			Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 4

183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	250	11,31	14,2	39,12	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
382/2017м	Какао с молоком	200	4,18	3,54	17,58	118,9
	Итого	600	19,84	18,64	90,65	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680

Обед

47/2017м	Капуста квашеная с растительным маслом	100	1,70	5,00	8,45	85,70
54-25с/2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,23	4,5	13,55	111,65
259/2017м	Жаркое по домашнему	250	22,25	23,63	24	413,27
54-45хн/2022н	Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	890	34,3	34,16	97,2	849,17
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО "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	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	ккал
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Неделя 1/ день 5

182/2022м	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	250	9,75	13,50	46,37	345,98
399/2017м	Блинчики с повидлом 50/20	70	2,83	2,56	22,11	122,80
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	96,52
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,32
	Итого	560,0	15,9	16,5	98,2	607,6

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

Обед

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек)	100	2,83	0,16	5,8	36,83
53-3с/2022н	Рассольник ленинградский (перловка)	250	2,4	6,24	8,22	98,64
77-2/2022	Котлета куриная из п/ф высокой степени готовности с соусом	100/20	11,28	12,55	6,70	184,87
331/2017м	Макароны отварные с маслом	180	6,48	5,88	39,35	236,16
203/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
54-1хн/2022н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
702/2010м	Итого	960	30,80	25,99	133,66	892,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952

ЗАВТРАК	Итого за весь период	2 820,00	93,28	98,80	453,16	3 081,58
	Среднее значение за период	564	18,656	19,76	90,632	616,316
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% $\pm$ 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период	4580	154,92	149,12	593,222	4366,05
	Среднее значение за период	916	30,984	29,824	118,6444	873,21
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% $\pm$ 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952