



Супермаркет «Мироч»
 В.В. Адамасюк
 Согласовано

Утверждаю:
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортонюжко Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»
 №1
 ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
 ИП 1163413062705 ИНН 5005059178

**Перспективное
 10-ти дневное меню для обеспечения платным питанием обучающихся**
 (горячие обеды, 60 руб.)
 на 2023 год

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 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. Скурехин И.М., Тутельян В.А.
 САШИН 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 платным обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|---------------------------------|--------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | вес блюда | | 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 | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 71\2017м | Огурец свежий | 20 | 20 | 0,11 | 0,11 | 0,016 | 0,016 | 0,31 | 0,31 | 2 | 2 |
| 290\330\2017м | Птица тушеная в сметанном соусе | 80 | 80 | 9,42 | 9,42 | 8,09 | 8,09 | 2,34 | 2,34 | 120 | 120 |
| 171\2017м | Каша рассыпчатая пшеничная | 100 | 100 | 4,44 | 4,44 | 6,11 | 6,11 | 26,14 | 26,14 | 176 | 176 |
| 376\2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 701\2017 м | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 1,24 | 1,24 | 11,64 | 11,64 | 73,3 | 73,3 |
| 702\2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | 1,68 | 1,68 | 0,3 | 0,3 | 11,6 | 11,6 | 58,4 | 58,4 |
| | Итого | 440 | 440 | 18,22 | 18,22 | 15,776 | 15,776 | 67,03 | 67,03 | 489,7 | 489,7 |

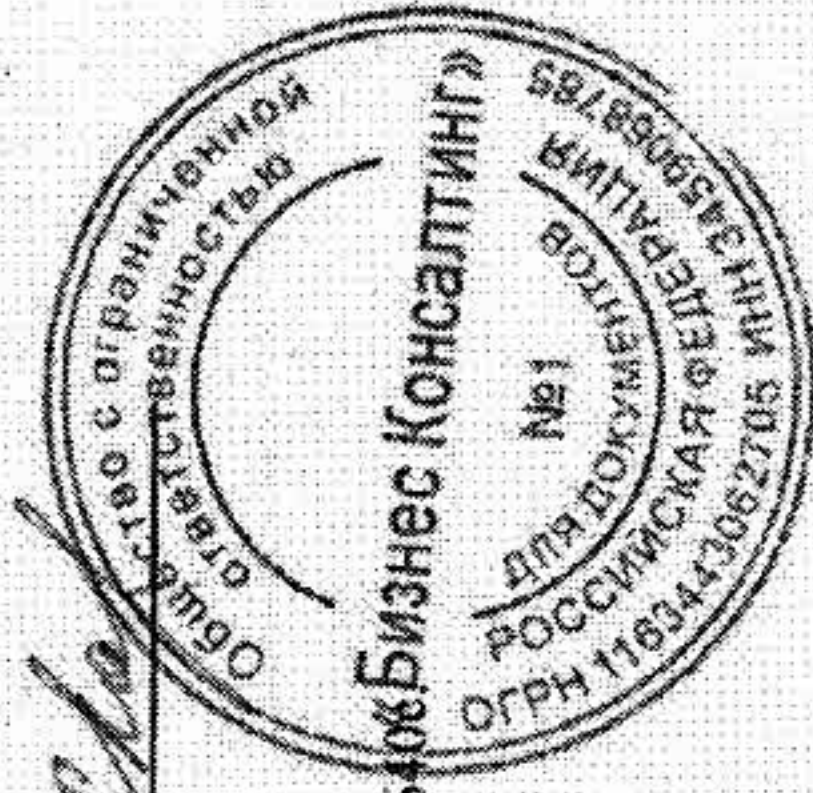
Вариант 1



Согласовано:

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.: Хлебпроддизформ, 2004. - 608 с.

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

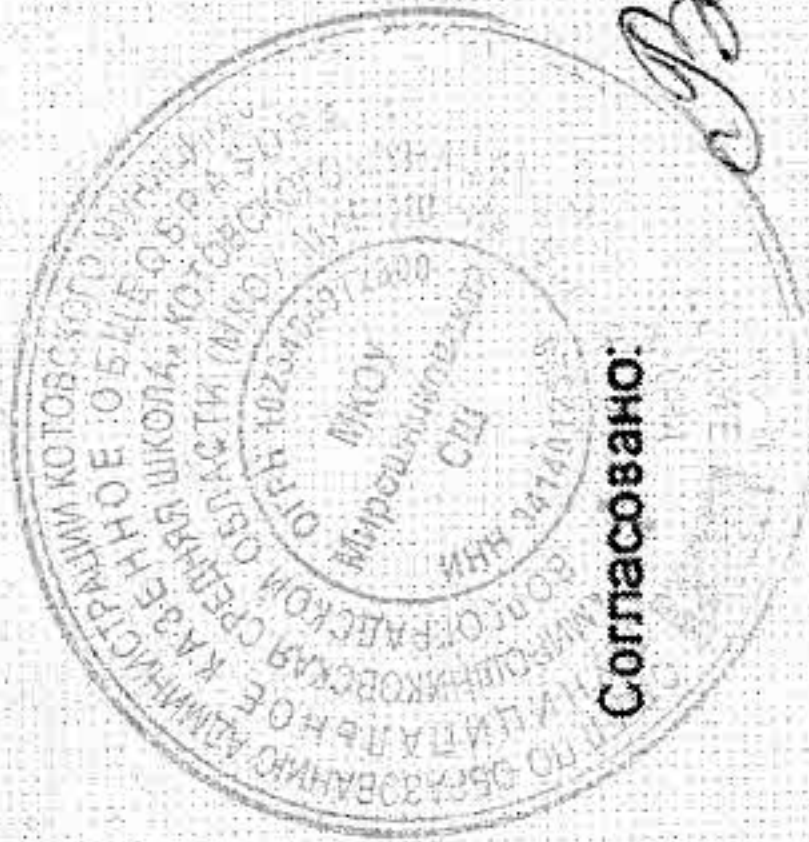
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

10-ти дневное меню для обеспечения платным питанием обучающихся
(горячие обеды, 60 руб.)

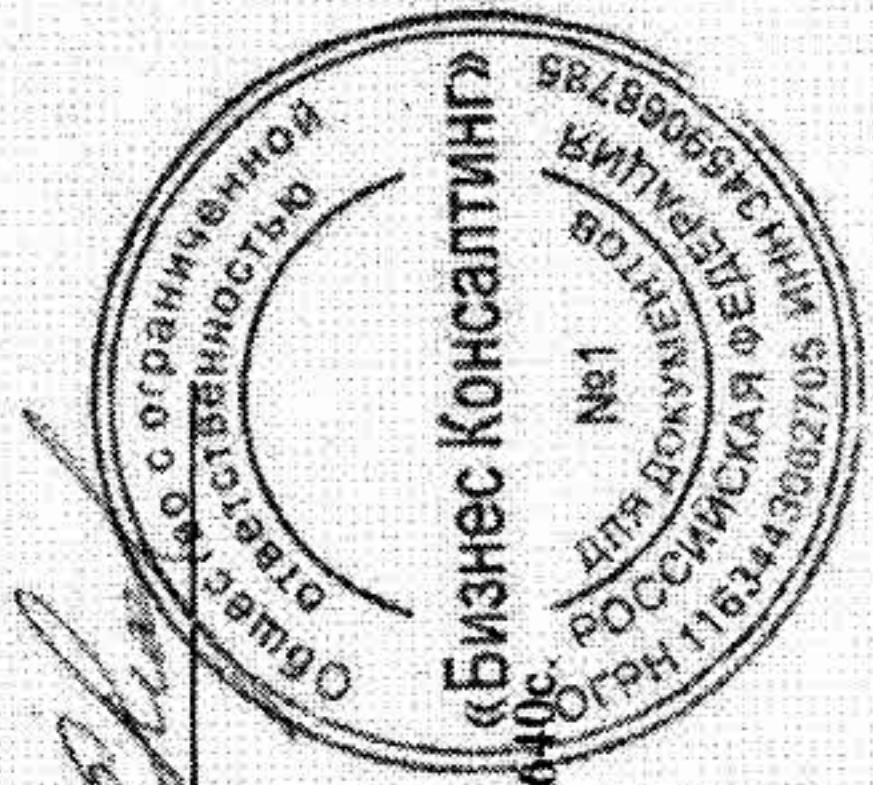
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | | | Пищевые вещества/g/ | | | | | | Энергет. ценность | | | |
|------------------|-----------------------------------|------------|------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | ккал |
| 1 | 2 | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Вариант 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101\2004л | Икра кабачковая | 20 | 20 | 0,32 | 0,32 | 3,25 | 0,63 | 3,25 | 3,25 | 0,63 | 12,48 | 12,48 | 12,48 | 12,48 |
| 229\2017м | Рыба тушеная с овощами | 100 | 100 | 9,75 | 9,75 | 4,96 | 3,8 | 4,96 | 4,96 | 3,8 | 105 | 105 | 105 | 105 |
| 171\2017м | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 100 | 100 | 2,44 | 2,44 | 5,02 | 25,37 | 5,02 | 5,02 | 25,37 | 156 | 156 | 156 | 156 |
| 376\2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0,02 | 0,02 | 15 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| 701\2010 м | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 1,24 | 11,64 | 1,24 | 1,24 | 11,64 | 73,3 | 73,3 | 73,3 | 73,3 |
| | Итого | 440 | 440 | 15,08 | 15,08 | 14,49 | 56,4 | 14,49 | 14,49 | 56,4 | 406,8 | 406,8 | 406,8 | 406,8 |



Согласовано:

[Handwritten signature]

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



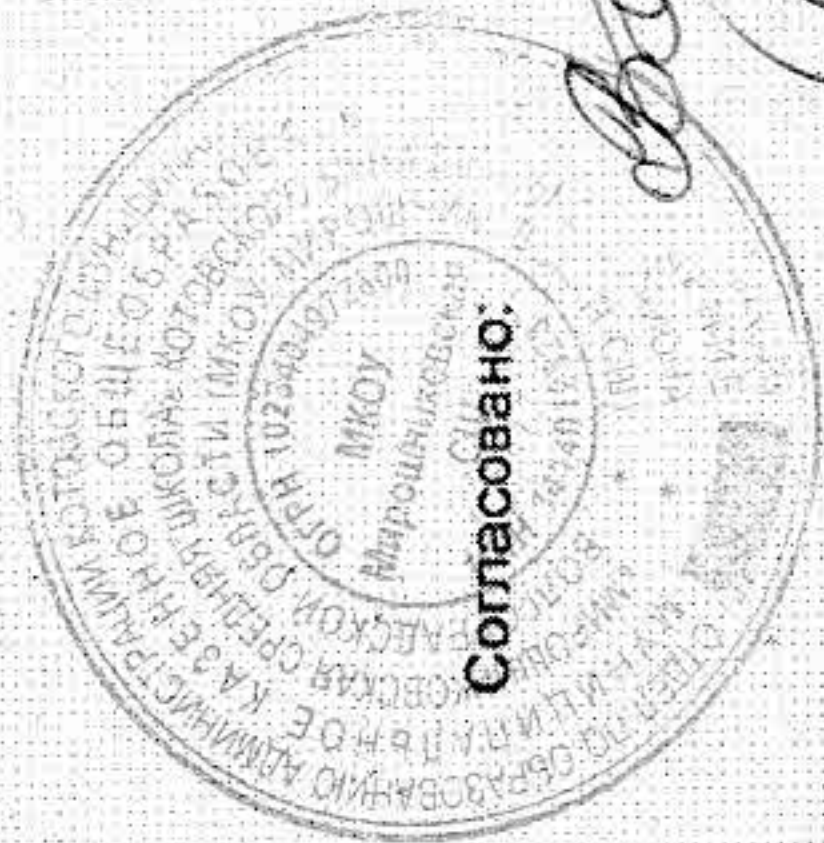
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: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

(горячие обеды, 60 руб.)

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | | | Пищевые вещества/g | | | | | | Энергет. ценность | | | |
|--------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|----------|-----------|----------|-------------------|-------|--------|--------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | ккал | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Вариант 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 20 | 20 | 20 | 0,6 | 0,6 | 0,47 | 0,47 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 8,42 | 8,42 |
| ТТК стр 610 сб. р. | Зеленый горошек консервированный | 20 | 20 | 20 | 13,68 | 13,68 | 14,22 | 14,22 | 32,58 | 32,58 | 32,58 | 32,58 | 313,2 | 313,2 |
| 492\2004л | Плов с мясом кур | 180 | 180 | 180 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 200 | 2,5 | 2,5 | 1,24 | 1,24 | 11,64 | 11,64 | 11,64 | 11,64 | 73,3 | 73,3 |
| 701\2010м | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 20 | 1,68 | 1,68 | 0,3 | 0,3 | 11,6 | 11,6 | 11,6 | 11,6 | 58,4 | 58,4 |
| 702\2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | 20 | 18,53 | 18,53 | 16,25 | 16,25 | 71,57 | 71,57 | 71,57 | 71,57 | 513,32 | 513,32 |
| | Итого | 440 | 440 | 440 | 18,53 | 18,53 | 16,25 | 16,25 | 71,57 | 71,57 | 71,57 | 71,57 | 513,32 | 513,32 |

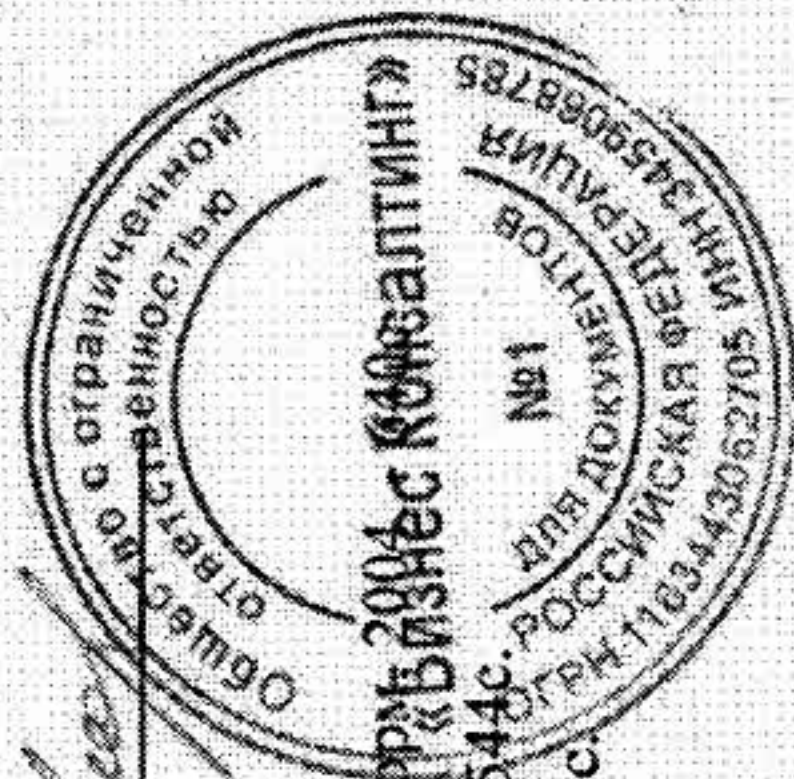


Согласовано:

Утверждаю:

Директор ООО "Бизнес Консалтинг"

Кортоножко Е.Ю.



Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2008. - 544с.

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 платным питанием обучающихся

(горячие обеды, 60 руб.)

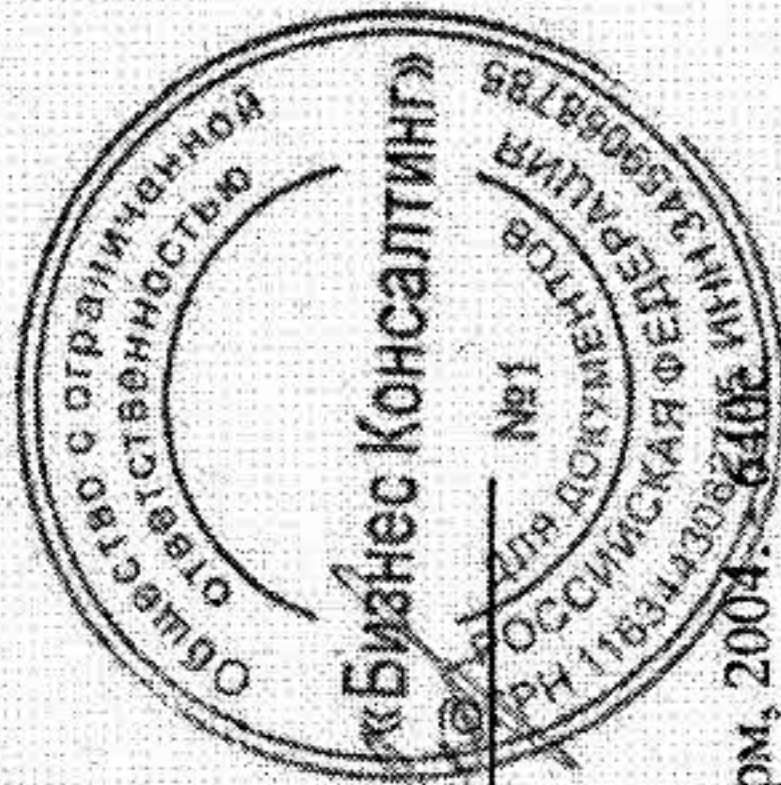
| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | | |
|-----------------|--|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|--------|--------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | ккал | ккал | | |
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 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 5 | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 23\2017м | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 15/15 | 15/15 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 3,04 | 3,04 | 7,2 | 7,2 |
| 297\33\2017м | Фрикадельки с соусом | 60/20 | 60/20 | 8,73 | 8,73 | 6,01 | 6,01 | 6,01 | 6,01 | 6,81 | 6,81 | 120,32 | 120,32 |
| 203\2017м | Макаронны отварные с маслом | 100 | 100 | 5,73 | 5,73 | 6,08 | 6,08 | 6,08 | 6,08 | 31,96 | 31,96 | 205,5 | 205,5 |
| 376\2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 701\2010 м | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 11,64 | 11,64 | 73,3 | 73,3 |
| | Итого | 430 | 430 | 17,08 | 17,08 | 13,40 | 13,40 | 13,40 | 13,40 | 68,45 | 68,45 | 466,3 | 466,3 |



Согласовано:

В.В.Р.

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.: 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".

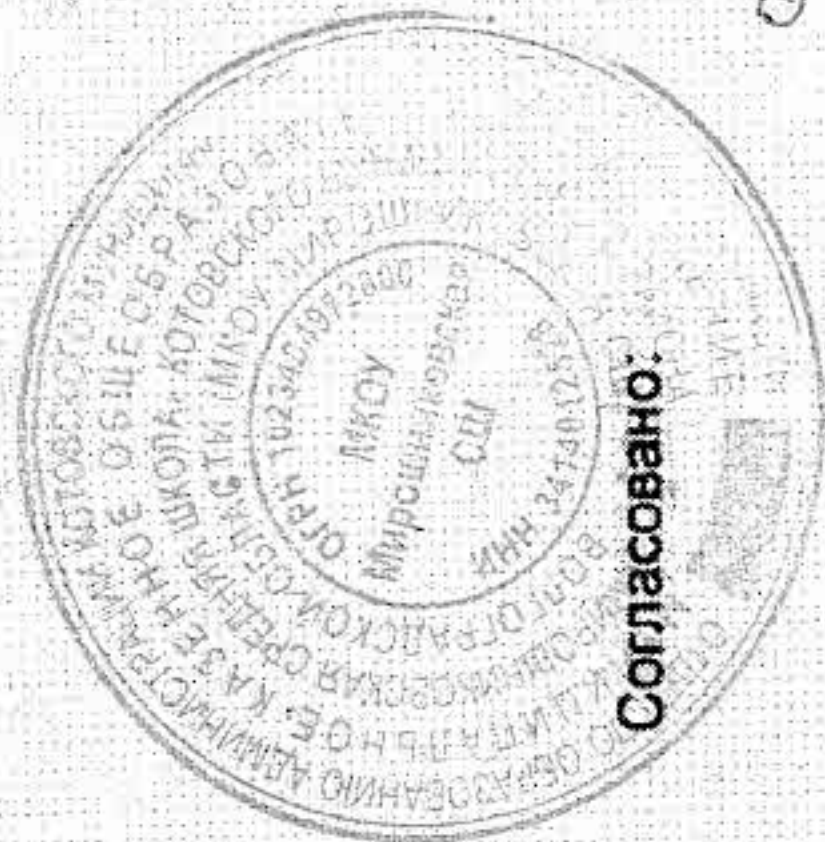
10-ти дневное меню для обеспечения платным питанием обучающихся
(горячие обеды, 60 руб.)

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | | Пищевые вещества/g/ | | | | | | Энергет. ценность | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

Вариант 7

Обед

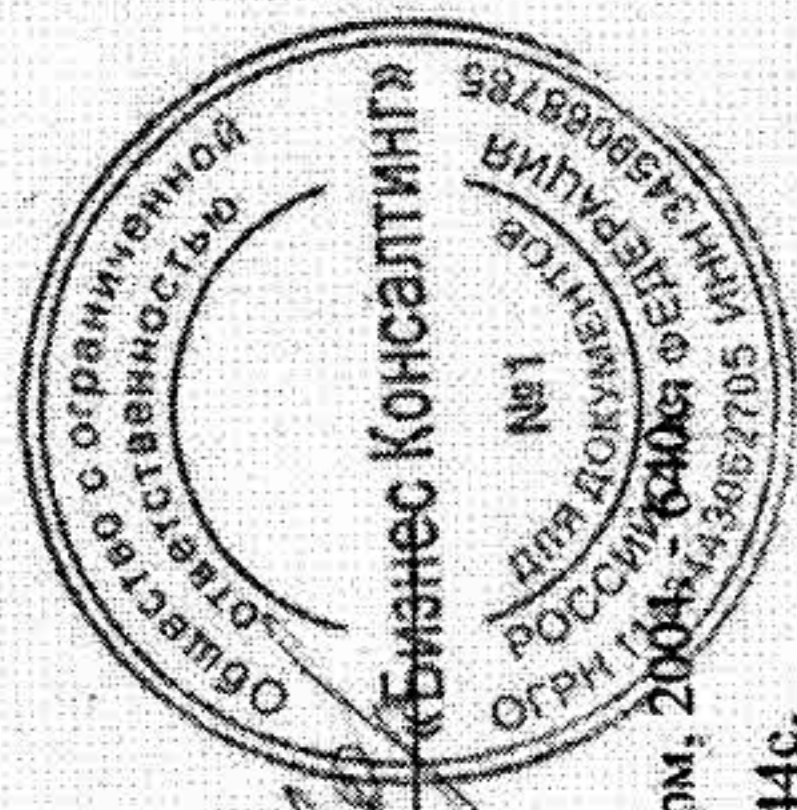
| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 101\2004л | Икра кабачковая | 20 | 20 | 0,32 | 3,25 | 0,63 | 3,25 | 0,32 | 3,25 | 0,63 | 12,48 | 12,48 |
| 229\2017м | Рыба тушеная с овощами | 100 | 100 | 9,75 | 4,96 | 3,8 | 4,96 | 9,75 | 4,96 | 3,8 | 105 | 105 |
| 171\2017м | Каша рисовая рассыпая с маслом | 100 | 100 | 2,44 | 5,02 | 25,37 | 5,02 | 2,44 | 5,02 | 25,37 | 156 | 156 |
| 376\2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0,02 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 60 |
| 701\2010 м | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 2,5 | 1,24 | 11,64 | 1,24 | 2,5 | 1,24 | 11,64 | 73,3 | 73,3 |
| | Итого | 440 | 440 | 15,08 | 14,49 | 56,4 | 14,49 | 15,08 | 14,49 | 56,4 | 406,8 | 406,8 |



Согласовано:

Handwritten signature

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.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640 с.

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

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

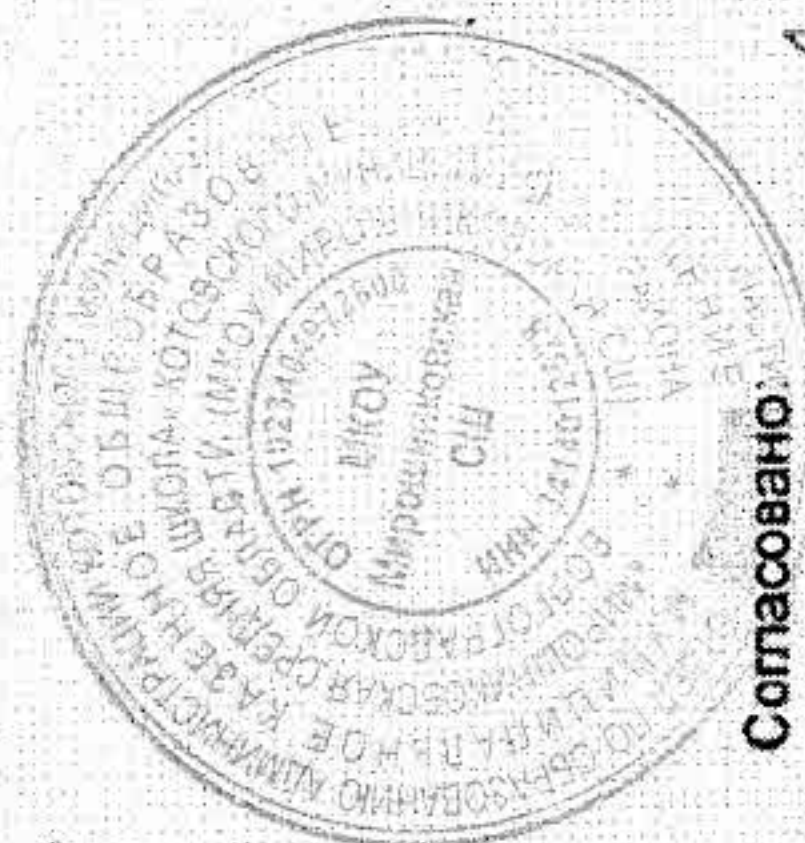
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276 с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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 платным питанием обучающихся
 (горячие обеды, 60 руб.)**

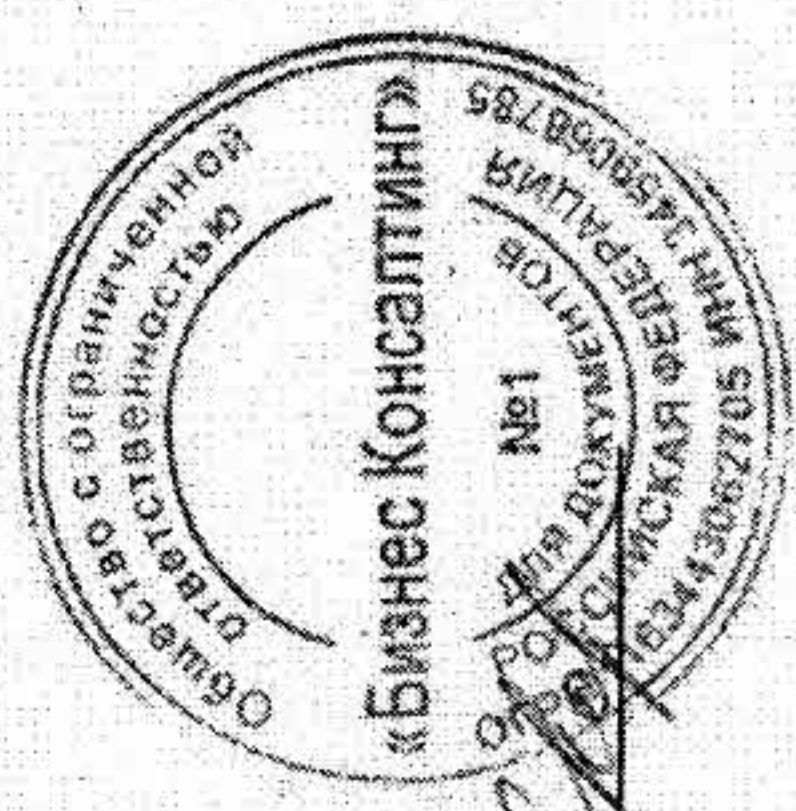
| № рец. по сбор. | Наименование блюд | Пищевые вещества/ | | | | | | Энергет. ценность | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------|-------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|----------|-----------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|
| | | вес блюда | | Б | | Ж | | У | | ккал | | | | | | | | | |
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71\2017м | Помидор свежий | 20 | 20 | 0,22 | 0,22 | 0,033 | 0,033 | 0,033 | 0,033 | 0,76 | 0,76 | 4,4 | 4,4 | | | | | | |
| 271\331\2017м | котлеты домашние с соусом | 60/20 | 60/20 | 10,80 | 10,80 | 7,12 | 7,12 | 7,12 | 7,12 | 7,79 | 7,79 | 158,40 | 158,40 | | | | | | |
| 203\2017м | Макароны отварные с маслом | 100 | 100 | 5,73 | 5,73 | 6,08 | 6,08 | 6,08 | 6,08 | 31,96 | 31,96 | 205,5 | 205,5 | | | | | | |
| 376\2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | | | | | | |
| 701\2010 м | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 11,64 | 11,64 | 73,3 | 73,3 | | | | | | |
| | Итого | 420 | 420 | 19,32 | 19,32 | 14,493 | 14,493 | 14,493 | 14,493 | 67,15 | 67,15 | 501,6 | 501,6 | | | | | | |

Вариант 8



Согласовано:

В.В.Р.



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

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 платным питанием обучающихся
 (горячие обеды, 60 руб.)**

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | | Пищевые вещества/g | | | | | | Энергет. ценность | |
|--------------------|------------------------------------|------------|------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ТТК стр 610 сб. р. | Зеленый горошек консервированный | 20 | 20 | 0,6 | 0,47 | 0,75 | 0,47 | 0,75 | 0,75 | 8,42 | 8,42 |
| 294\2017м | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 60/20 | 60/20 | 10,84 | 12,84 | 13,008 | 12,84 | 13,008 | 13,008 | 210,6 | 210,6 |
| 310\2017м | Картофель отварной с маслом | 100 | 100 | 2,02 | 3,96 | 13,98 | 3,96 | 13,98 | 13,98 | 105 | 105 |
| 376\2017м | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 |
| 702\2010м | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | 1,68 | 0,3 | 11,6 | 0,3 | 11,6 | 11,6 | 58,4 | 58,4 |
| | Итого | 420 | 420 | 15,21 | 17,59 | 54,338 | 17,59 | 54,338 | 54,338 | 442,4 | 442,4 |
| | Всего за 10 дней | | | 166,9 | 147,86 | 609,23 | 147,86 | 609,23 | 609,23 | 4495,38 | 4495,38 |
| | Средний суточный рацион | 431 | 431 | 16,6913 | 14,786 | 60,923 | 14,786 | 60,923 | 60,923 | 449,538 | 449,538 |

Вариант 10