



Согласовано: *Е. В. Тимошенков* с.м.  
 Директор *Тимошенков Е.В.*  
 Подпись *Тимошенков Е.В.*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*Е.Ю. Кортоножко*  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Ответственность ограничена

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

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

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	макароньы 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
	<b>Итого</b>	<b>630,0</b>	<b>18,69</b>	<b>21,90</b>	<b>90,27</b>	<b>670,40</b>	<b>0,30</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор

*Ирина Владимировна Сидорова*



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 лет	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
	<b>Итого</b>	<b>617,0</b>	<b>26,5</b>	<b>26,4</b>	<b>84,2</b>	<b>653,8</b>	<b>5,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано: Директор ООО "Пионерская с.м."  
в г. Владивосток с.г.г.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 лет	с

**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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>22,61</b>	<b>17,46</b>	<b>84,05</b>	<b>635,46</b>	<b>21,45</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

Директор *М.Р. Давыдов* с.м.  
*с. Дав. Давыдов* с.у.

Утверждено «*Бизнес Консалтинг*»  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»

А.Кортонозов 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						

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
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>21,54</b>	<b>24,05</b>	<b>92,57</b>	<b>671,17</b>	<b>1,85</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожако Р.Ю.

Согласовано:  
 Директор ООО «Биомеремия с.ш.»  
 Шауринцев С.У.



№ 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 5

Завтрак

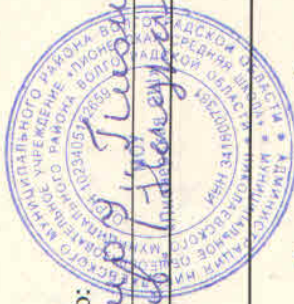
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,70
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
338/2017м	фрукты свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб 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

*Ирина Владимировна*  
*Голованова*



Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*Александр Е. Ю.*

№ ред. 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	

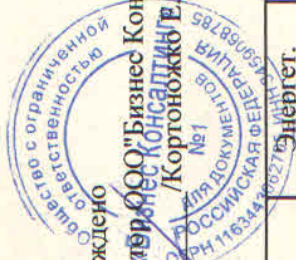
**Вариант 6**

**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 томатом	20					
203/2017м	макаронны 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	



Согласовано  
 Директор *И.И. Теремешкина С.И.*  
*И.И. Теремешкина С.И.*



Утверждено  
 Директор *Ю.Ю. Консалтинг*  
*Ю.Ю. Консалтинг*  
 /Коргоножов Е.Ю.  
 №1  
 КОСМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
 ДЛЯ ДОКУМЕНТАЦИИ  
 111634

№ 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	овоци 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
п.т	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.Ю. Тимарева* с.и.  
*в. Нав. Наврошкина* с.у.



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 №/Корр/№жжко 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 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	



Согласовано  
 Директор *И.И. Писаренко с.и.*  
*И.И. Писаренко с.и.*



Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
*И.И. Писаренко с.и.*

№ 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	

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 ООО "Термерсман с.ш."  
 в г. Ижевск / Ижевск / Ижевск с.ш.



«Бизнес Консалтинг»  
 Утверждено  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 в г. Ижевск / Ижевск / Ижевск с.ш.

№ 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 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	макаронны 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