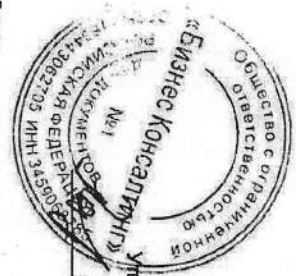




Утверждено
Кортоножко Е.Ю.



Утверждено
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет и 12- 18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Жиры (гр)	С	12-18 лет
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет				

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и

Завтрак

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М., 2004.-640с; Таблица: Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурттин И.М., Тугельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	27	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	20	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	138,35	597,87	698,34	11,5	11,79

Форма завтрака по СанПиН 20%, 25% ± 5%

500

550

15.4-19.25

18.22.5

15.8-19.75

18-23

67-83.75

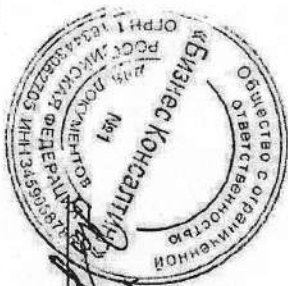
76.6-95.75

470-587,5

544-680



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Тяжести (кг)	
			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

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельмана, - 2017-544стр. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, -М. 2004- 640с. Таблица химического состава и калорийности российских

Заптрак

707/12017м	овощи по сезону (помидор свежий; соевый)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/33/2017м	колбаса домашние с соусом	32	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макарона отварные с мясом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78	6,23
	Норма заптрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,6-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

продуктов питания: Справочник, -М.; Делга Принт, 2008.-276с. Скургин И.М., Тугельман В.А.



МКОУ
Содгосавтоном
Директор Школы
Владимир Владимирович Юр.
Ирина Владимировна Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		Энергет. ценность ккал	глицины (мг)	с
			а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б					

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МПТ Молодцова и В.А. Тугелькина, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.-640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуратин И.М., Тугельман В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	32	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48					
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00					
14/2017м	масло подсолн	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04					
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00					
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3					
Итого		82,25	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6	7,9	7,9					
Норма завтрака по СанПиН 70%-25% ± 5%		500	550	13,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680								



Ирина Владимировна Е.Ю.
Мортоножко Е.Ю.



Составлено:
 Н.И. Директор
Ирина Владимировна Сидорова

10-ти дневное меню для горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет



Утверждено
 Корольюшко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Жирины (г/л)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	с	12-18 лет

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапишиной, - М. 2004 - 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

Завтрак

70/71/2017г	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9
305/2017г	рис припущенный	15	150	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00
701/2010г	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
376/2017г	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	560	640	16,78	18,59	18,2	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,09	5,54
Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680			



Составлено:
 Директор
Владимир Владимирович Е.Ю.



Тверждено
 Коргоноужко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блока	Цена руб	вес блока		Б		Ж		У		Энергет. ценность		таминны (мг)	
			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

Сборник рецептов под редакцией МП Молоцкого и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Далишников.-М., 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.- 276с. Складчик И.М., Тутельян В.А.

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яблоко вареное	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоник	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5
	Норма завтрака по СанПиН 209%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет



№ рещ. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	таминны (мг)	с
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет			

Вариант 6

Сборник рецептов под редакцией МП Момильного и В.А. Тугельна, - 2017г 54дс; Сборник рецептов и

Запекан

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

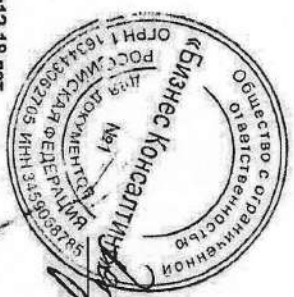
редакцией В.Т. Лапшиной.-М., 2004.-640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

продуктов питания: справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Слуртши И.М., Тугельман В.А

101/2004л	Икра кабачковая консервированная	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
295/332/2017М	Блишки, котлеты: кружные с соусом сметанным с луком	32	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017М	Мякороды отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,38	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017М	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010М	Хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	540	600	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,02	555,55	644,05	1,8	1,8
	Норма заплата по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. Ценность		Глицин (мг)	
			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
1	2													

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МПТ Молодильного и В.А. Тугельмана, - 2017г. 544с. Сборник рецептов и

Завтрак

кулинарных изделий для предпринятой общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В. Т. Лашинской.- М. 2004.- 640с. Таблица Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: справочник.- М.; Делта Принт, 2008.- 276с. Скурutti И. М., Тугельман В. А.

181/2017М	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	26,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
399/2017М	блинчики с повидлом	20,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010М	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	568,97	661,7	11,5	11,79
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 3%		500	550	13,4-19,23	18-22,5	13,8-19,73	18-23	67-83,75	76-8-95,75	470-587,5	544-680		



Солгогсоно:
Директор *М.Орлов* *Химширвэлшиской СВ*
М.Орлов



Утверждено
М.Орлов Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб	вес Блюда		Е		Ж		У		Энергет. Ценность		Калории (кВт)	
			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

Сборник рецептов под редакцией МП Могольного и В.А. Тугельяна, - 2017г-544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с- Таблица химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с- Смуртули и.М., Тугельман В.А

282/332/2017м	опалды из печени с морковью и соусом сметанным с луком	32	100	100	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
572/2017м	свежая отварная с растительным маслом	12	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,23	25,16	16,6	19,57	78,24	91,62	555,01	641,17	34,71	37,37
	Борна заплата по СанГиг	20% - 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11/12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Таминны (мг)	
			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
1	2													

Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МПТ Могильного и В.А. Тугельманя, - 2017г 544с; Сборник рецептов и

Завтрак

кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Под редакцией В.Т. Лапиной. - М. 2004. - 640с; Таблица химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрыгин И.М., Тугельман В.А

	33	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00	0,11	0,11
120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
338/2017м	Фрукт свежий (белое)	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
14/2017м	Масло поджаренное	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
701/2010м	Хлеб пшеничный	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
382/2017м	Квас с молоком	16	16	610,0	660,0	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9
Итого		500	550	15,419,25	18,22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		

Норма завтрака по Саплин 20%, 25% ± 5%





10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет



Утверждено
Кортонюкко Е.Ю.

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Тяжести (кг)	
			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
1	Вариант 10													
Оборник рецептур под редакцией МПТ Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. 544с; Сборники рецептур и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, -М., 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.: Делта Принт, 2008.-276с.- Скуртупин И.М., Тугельман В.А.														

201/2004д	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36	0,63	0,84
291/2017м	шлов из пшеницы	46	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	307,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	комлот из сухобулдугов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	510	560	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	98,49	606,98	665,22	5,43	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 209% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,43,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		
	Всего за 10 дней	5240,00	5810,00	167,89	187,80	143,41	163,19	818,47	923,65	5306,18	6032,34	81,52	100,54	
	Средний суточный рацион	524	581	16,78	18,78	14,34	16,32	81,95	92,37	530,62	603,23	9,15	10,05	
	Норма завтрака по СанПиН 209% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,43,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680			

Сборник рецептур и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной - М.: Хлебпромформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2010. - 544с.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуртупин И.М., Тугельян В.А.
 СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".