

Согласовано:
И.о. директора _____



И.Е. Мешенкова

Утверждено
Директор ООО Питание
_____ /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес/блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Жиры (г)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					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 1

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

Завтрак

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. Скурuttiн И.М., Тутельман В.А.

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	26,00	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	21,00	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	5,09	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	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	77,09	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79

Порция завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%

500 550 15,4-19,25 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 78,6-95,75 470-587,5 544-680



И.о. Согласовано: директора М.В. Железникова



Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножа Е.Ю.

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

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

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с; 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/21/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	8,75	17,5
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	36	100,20	100,20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	14	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	5,09	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	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	77,09	440	520	23,73	26,08	17,17	18,70	75,80	88,17	577,50	654,00	10,08	18,83
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% + 5%		500	550	15,4-19,35	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76-96,75	470-587,5	544-560		



№.0
Сотласовано
директора

М. В. Железников



Утверждено
Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

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

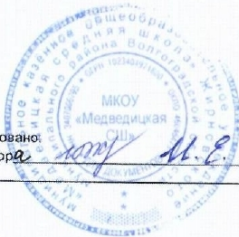
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		гаминь (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	30	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 порционными	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
70/2010м	хлеб пшеничный	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	канао 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	77,09	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 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18,22,5	15,8-19,75	18,23	67-81,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано: И.О. директор М.Е. Желудков



Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Жиры (г)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					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 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г: 544с; 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. Скурutti И.М., Тутельман В.А

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	12	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9	
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,70	0,70	
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	180	3,78	4,53	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	5,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
	Итого	77,09	540	620	16,39	18,23	13,53	15,36	75,25	89,2	494	573,8	3,45	5,9	
	Норма завтрака по СанПиН 20% = 25% + 5%			500	550	15,4-19,25	18,22,5	13,8-19,75	18,23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано
И.о. директора

М. В. Мелеушнова



Утверждено
Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность -		тамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	б	Ж	У	ккал	с	7-11 лет	12-18 лет			

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с, Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. - М. 2004. - 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Снурутин И.М., Тутельман В.А.

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	25	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17
209/2017м	яйцо вареное	10	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	6,09	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 лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	77,09	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5

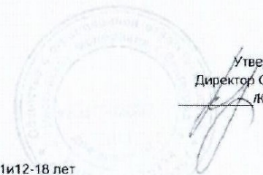
Норма завтрака по СанПин: 20%- 25% к 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
---	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано
И.о. директора



И. Е. Писемская

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножа Е. Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		таминь (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 6

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

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. Скурутин И.М., Тутельян В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	13	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	34	100,20	100,20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017м	макаронь отварные с маслом	14	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010ж	хлеб пшеничный	6,09	30	40	2,31	3,08	0,72	0,95	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	77,09	440	500	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,01	555,55	644,05	1,8	1,8
	Норма 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	470-537,5	544-680		

Согласовано.
И.о. директора _____



МКОУ «Медведевская СОШ»
С.С. Исмаилов
И.С. Исмаилов

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

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

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

Вариант 7

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

Завтрак

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лалшиной - М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурятин 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	21,00	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	5,09	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	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	77,09	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 20/06/2017-01		500	550	11,4-19,23	18,22,5	11,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-690		

И.о. директора _____

Согласовано:



И.В. Железников



Утверждено
Директор ООО Питание
/Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по обзр	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества//						Энергет. ценность		гамма (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					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 8

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских

продуктов питания: Справочник, -М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртин И.М., Тутельман В.А

255/2017м	печень по строгановски	40,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	8,45	8,45
310/2017м	картофель отварной	11	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	100	0,84	0,8	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	6,09	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	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	77,09	540	620	20,93	22,26	17,5	20,27	64,1	77,48	513,68	599,84	35,52	38,18
	Норма завтрака по СанПин. 20%± 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,8-75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
И.В. директор

[Handwritten signature]
И.В. Шамукина



Утверждено
Директор ООО Питание
[Handwritten signature]
/Коргоношко Е.Ю.

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

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

Вариан 1
Сборник рецептов под редакцией МП Могаильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

		30	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	15	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 (яблоко)	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
14/2017м	масло перциями	6,09	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	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
382/2017м	какао с молоком	77,09	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9
Итого														

Норма затрат по СанПиН 20% - 25% и 5%
500 550 15,1-19,35 18-22,5 15,8-19,75 18-23 67-83,75 76,6-95,76 470-587,5 544-680

Согласовано
И.О. директора



М.В. Мельникова



Утверждено
Директор ООО Питание
Жартоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		тамина (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					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 10

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017: 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лазининой.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник, М.: ДеЛи Принт, 2008.- 276с. Скурятин И.М., Тутельян В.А

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	50	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36	0,69	0,84
291/2017м	филе из птицы	45	50/150	70/160	16,80	19,42	9,36	11,34	34,09	29,20	302,66	148,06	4,50	5,17
349/2017м	комлот из сухофруктов	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	6,09	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	77,09	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 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		
	Всего за 10 дней		5020,00	5590,00	185,20	185,04	139,76	159,37	798,19	902,19	5242,70	5980,47	98,99	114,31
	Средний суточный рацион		502	559	16,52	18,50	13,98	15,94	79,82	90,22	524,27	598,05	9,90	11,43

Норма 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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лазининой. - М.: Хлебпродформ, 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. Скурятин 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".