

Согласовано:
 Директор _____

Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кордюнко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся
 Завтраки

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

Вариант 2 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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., Тугельман В.А

101	икра кабачковая консервированная	30	0,488	0,48	3,08	31,2	0
454	КОГЛЕТЫ по Хлыновски	90,0	17,20	14,00	7,50	198,00	0,60
332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом	150,0	4,80	2,50	30,87	165,80	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	500	24,358	17,75	63,80	501,41	0,90
Соль йодированная		5,0					
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

Согласовано:
Директор _____

Утверждено
Директор ООО «Питание»
Жортоянко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся **возрастной группы 12 --18 лет**
Завтраки

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
Вариант 10							

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г;
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.; Делли Принт, 2008.-276с. Скруткин И.М., Тугельман В.А

423	тефтели с соусом	90	9,99	14,76	10,76	216,00	0,35
203	макаронны отварные с маслом	150	12,69	14,96	31,98	205,5	0,04
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
338	плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Итого	570,00	26,05	30,99	86,09	623,91	10,69
Соль йодированная		5,0					
Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
Всего за 10 дней		4 275,00	140,80	192,31	544,90	3885,91	22,22
Средний суточный рацион		427,5	14,08	19,23	54,49	388,59	2,22

Согласовано:
Директор _____

10-ти Дневное Меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7--11 лет
Завтраки



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

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Г. Лапиной.-М., 2004- 640с: Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: Делги Принт, 2008.-276с. Скуртгин И.М., Тугельман В.А

101	икра кабачковая консервированная	30	Завтрак				31,2	1,68
			0,488	0,48	3,08	7-11лет		
454	котлеты по Хмельновски	90,0	17,20	14,00	7,50	198,00	0,45	
332	макарроны отварные с маслом	150,0	4,80	2,50	30,87	165,50	0,00	
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
	Итого	500	24,36	17,75	63,80	501,11	2,43	
	Соль йодированная	5,0						
	Норма заправка по СанПин 20% ± 2,5% ± 5%		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Согласовано:
Директор _____

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

Завтраки



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11лет	У 7-11лет		

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г.; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания;

Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуртупи И.М., Тугельман В.А

Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуртупи И.М., Тугельман В.А

Завтрак

423	тефтели с соусом	90	9,99	14,76	10,76	216,00	0,35
203	макаронны отварные с маслом	150	12,69	14,96	31,98	205,5	0,04
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
338	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Итого	570,00	26,05	30,99	86,09	623,91	10,69
Соль йодированная		5,0					
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Всего за 10 дней		5268,00	161,90	181,48	628,94	4526,35	34,05
Средний суточный рацион		526,8	16,19	18,15	62,89	452,64	3,41

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5