

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

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



№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2								

Неделя 1, День 1

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

Завтрак

Кулинарные изделия 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.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тугельман В.А

182\2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
399\2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
376\2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34

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

Обед

71\70\2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие, соленые)	13	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	149,5
290\330\2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171\2017м	Каша распаренная пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	800	920	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138	797,2	883,9
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал		
1	2														

неделя 1 ; день 2

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

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуртин И.М., Тутельян В.А

70/71/2017м	Овощи по сезону	15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	198,00	22
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	37	100\20	100\20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	198,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	246,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	81
	Итого	<b>82,25</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>23,73</b>	<b>26,08</b>	<b>17,17</b>	<b>18,70</b>	<b>75,80</b>	<b>88,17</b>	<b>577,50</b>	<b>654,00</b>	<b>654,00</b>
	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	76-95,75	470-587,5	544-680	544-680

Обед

101\2004л	Консервы закусовые (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>900</b>	<b>24,14</b>	<b>27,76</b>	<b>16,25</b>	<b>20</b>	<b>114,7</b>	<b>134,7</b>	<b>717,1</b>	<b>845,9</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



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
			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					

неделя 1 : День 3  
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предпринятий 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. Скуригин И.М., Тугельман В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	28	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	масло порционными	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	<b>82,25</b>	<b>560,0</b>	<b>610,0</b>	<b>17,4</b>	<b>20,1</b>	<b>20,9</b>	<b>23,8</b>	<b>87,3</b>	<b>98,6</b>	<b>609,1</b>	<b>690,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 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

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	Обед		5,02	8,36	56,3	93,8
							7-11 лет	12-18 лет				
54-1с\022н	Шиз свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	<b>82,25</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>27,99</b>	<b>30,536</b>	<b>23,47</b>	<b>27,98</b>	<b>114,606</b>	<b>130,6</b>	<b>810,4</b>	<b>928,15</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес Блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет		
1	2											

неделя 1 ; день 4  
Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник 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.; ДеЛи Принт, 2008.-27бс. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

70\71\2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	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
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00
701\2010м	хлеб пшеничный	150	180	3,78	4,53	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40
376\2017м	чай с сахаром	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	540	620	16,39	18,23	13,53	15,36	75,25	89,2	494	573,8

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб		вес Блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	
75\2017м	Икра морковная	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
99\2017м	Суп овощной со сметаной	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
492\2004л	Плов с мясом кур	200\10	250\10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
377\2017м	Чай с лимоном	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2
701\2010м	Хлеб пшеничный	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
	Итого	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	740	870	23,15	27,4	26,08	32,35	97,86	114,17	726,34	866,06
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Обед

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

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



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

неделя 1: день 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54с; 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.-27бс. Сургутин И.М., Тугельян В.А

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
209\2017м	яйцо вареное	13	40	40	5,08	5,08	4,60	0,28	0,28	0,28	63,00	63,00
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
Итого		<b>82,25</b>	<b>590,0</b>	<b>640,0</b>	<b>16,1</b>	<b>17,8</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>	<b>96,7</b>	<b>107,9</b>	<b>600,5</b>	<b>674,3</b>
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

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	100	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297\33\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
Итого		<b>82,25</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>24,96</b>	<b>27,61</b>	<b>22,99</b>	<b>26,49</b>	<b>120,27</b>	<b>137,66</b>	<b>782,30</b>	<b>885,79</b>
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%			700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда			Пищевые вещества/g/			Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	12-18 лет	
1	2										

неделя 2 ; день 6

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна. - 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.-27бс. Скуругин 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	67,4	83,2
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	36	100\20	100\20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	16	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	<b>82,25</b>	<b>560</b>	<b>620</b>	<b>19,266</b>	<b>21,501</b>	<b>19,1</b>	<b>20,87</b>	<b>76,23</b>	<b>90,01</b>	<b>555,55</b>	<b>644,05</b>
	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

Обед

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
289\2017м	Рагу с птицей	38	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
342\2011 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	<b>82,25</b>	<b>740</b>	<b>870</b>	<b>26,19</b>	<b>30,876</b>	<b>22,48</b>	<b>30,2</b>	<b>100,246</b>	<b>110,15</b>	<b>717,61</b>	<b>830,26</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность 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											

**неделя 2 ; День 7**

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна. - 2017г. 54дс: 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.- 27бс. Скурутин И.М., Тугельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	<b>82,25</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>11,54</b>	<b>13,69</b>	<b>12,56</b>	<b>15,88</b>	<b>101,47</b>	<b>116,44</b>	<b>568,97</b>	<b>661,7</b>
	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

**Обед**

101\2004л	консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-28с\2022н	борщ с капустой и картофелем	14	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
229\2017м	рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	каша рисовая расплыватая с маслом	10	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
349\2017м	компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	<b>82,25</b>	<b>790</b>	<b>920</b>	<b>22,1</b>	<b>25,08</b>	<b>20,09</b>	<b>24,51</b>	<b>123,513</b>	<b>142,93</b>	<b>782,43</b>	<b>916,76</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес Блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2 ; день 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов 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.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуртун И.М., Тутельман В.А

255/2017м	печень по строгоновски	38,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,5	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	134,64
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	100	0,84	0,8	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	92,8
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	81
	Итого	<b>82,25</b>	<b>540</b>	<b>620</b>	<b>20,93</b>	<b>22,26</b>	<b>17,5</b>	<b>20,27</b>	<b>64,1</b>	<b>77,48</b>	<b>513,68</b>	<b>599,84</b>	<b>599,84</b>
	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	544-680

Обед

71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22	22
54-4с\2022ч	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3	133,3
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	198,00
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16	236,16
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94	137,94
	Итого	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>920</b>	<b>28,31</b>	<b>30,87</b>	<b>20,12</b>	<b>22,37</b>	<b>121,89</b>	<b>138,2</b>	<b>806,47</b>	<b>904,3</b>	<b>904,3</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	816-952



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



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

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	
1	2												

Неделя 2 ; День 9

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. 54дс; Сборник рецептов и

Завтрак

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. Скурилин И.М., Тугельман В.А

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00
338/2017м	Фрукт свежий (блоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	Масло порциями	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	Какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>610,0</b>	<b>660,0</b>	<b>14,6</b>	<b>15,7</b>	<b>17,1</b>	<b>18,1</b>	<b>72,2</b>	<b>77,5</b>	<b>514,6</b>	<b>544,6</b>

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
			<b>Обед</b>							

75\2017м	Икра морковная	12	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
255/2017м	печень по строголовки	31,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
37\2017м	Чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	<b>Всего</b>	<b>82,25</b>	<b>770</b>	<b>890</b>	<b>30,15</b>	<b>33,44</b>	<b>28,13</b>	<b>33,46</b>	<b>101,76</b>	<b>116,13</b>	<b>806,0</b>	<b>926,3</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества г/г				Энергет. ценность 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											

неделя 2 ; день 10

**Завтрак**

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур 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 Принтг, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101\2004-л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36
291\2017м	плов из птицы	47	50\150	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	302,66	348,06
349\2017м	компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
701\107м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>510</b>	<b>22,75</b>	<b>25,73</b>	<b>11,33</b>	<b>12,87</b>	<b>100,74</b>	<b>98,49</b>	<b>606,98</b>	<b>665,22</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	15,4-19,25	18-22,5	5,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

**Обед**

47\2017м	Квашеная капуста	12	60	1,02	1,7	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	15	200\10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16
294\2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	29	100\20	13,55	13,55	16,06	16,06	16,26	16,26	263,25	263,25
310\2017м	Картофель отварной с маслом	10	150	3,03	3,64	5,94	7,128	20,98	25,16	157,5	189
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	59,55	59,55
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>790</b>	<b>23,63</b>	<b>25,28</b>	<b>31,49</b>	<b>35,678</b>	<b>106,93</b>	<b>116,5</b>	<b>814,3</b>	<b>898,1</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
	<b>Завтрак</b>										
	<b>Всего за 10 дней</b>		5 670,00	175,72	196,65	153,36	173,91	852,77	962,07	5 638,70	6 406,47
	<b>Средний суточный рацион</b>		567	17,57	19,67	15,34	17,39	85,28	96,21	563,87	640,65

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	18-22,5	5,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	<b>Обед</b>										
	<b>Всего за 10 дней</b>		7 030,00	238,22	266,78	219,64	260,50	1 011,60	1 146,88	7 108,73	8 127,18
	<b>Средний суточный рацион</b>		703	23,82	26,68	21,96	26,05	101,16	114,69	710,87	812,72
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

Сборник рецептур 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

САНПин 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"