

Согласовано:
 Директор _____

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



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

Неделя 1, день 1
Сборники рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г.-54дс. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при **Завтрак**

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	7,10	11,66	40,25	295,45
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	3,15	1,68	21,95	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	82,25	600	13,03	14,48	103,02	597,87

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% 500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

71\70\2017м	Овощи по сезону (отруды свежие; соленые)	13	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	5,1	2,78	18,5	119,6
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	11,78	10,12	2,93	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	6,66	9,17	39,22	264
376\2017м	Чай каркаде	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	800	30,24	24,45	111,47	797,2

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5% 700 23,1-26,95 23,7-26,95 100,5-117,25 705-822,5

Согласовано:
директор _____



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

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

неделя 1, день 2

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

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

70\71\2017м	Овощи по сезону	15	60	0,66	0,12	2,16	13,2
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	37	100\20	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
378\2017м	чай с молоком	10	200	1,52	1,35	15,9	81
	Итого	82,25	560	23,73	17,17	75,80	577,50
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

101\2004л	Консервы закусовые (икра кабачковая)	11	60	1,63	2,82	8,72	67
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	4,6	2,9	10,1	88,7
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	9,75	4,96	3,8	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	3,7	4,8	36,5	203,5
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	82,25	770	24,14	16,25	114,7	717,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор _____

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет 34000



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				Энергет. Ценность ккал 7-11 лет
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		

неделя 1 : день 3

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тувельяна, - 2017-54дстр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	28	200	8,25	8,55	33,11	244,50
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
14/2017м	масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	82,25	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	0,85	3,65	5,02	56,3
54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	5,4	4,9	32,8	196,8
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	82,25	800	27,59	23,47	114,606	810,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____



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

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

неделя 1 ; день 4

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

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

70\71\2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	0,48	0,06	1,14	7,2
229\2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	9,75	4,95	3,80	105,00
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	3,78	7,78	39,29	242,00
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
376\2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	82,25	540	16,39	13,53	75,25	494

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

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

75\2017м	Икра морковная	13	60	1,2	4,2	6	67,98
99\2017м	Суп овощной со сметаной	15	200\10	1,66	5,31	8,42	88,16
492\2004л	Плов с мясом кур	38	200	15,2	15,8	36,2	348
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	740	23,15	26,08	97,86	726,34
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор _____

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



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

неделя 1; день 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.Д. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	6,64	3,39	44,70	295,45
209/2017м	яйцо вареное	13	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	16	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	82,25	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	0,05	0,05	3,04	7,2
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловая)	15	200	2,7	8,6	16,38	135
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	10,92	7,51	5,45	150,40
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	10	150	5,73	6,08	31,96	205,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	800	24,96	22,99	120,27	782,30
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
директор _____



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

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

неделя 2 ; день 6

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

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

101/2004л	икра кабачковая консервированная	15	60	0,976	0,96	6,16	62,4
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	36	100\20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	16	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	82,25	560	19,266	19,1	76,23	555,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	0,85	3,65	5,02	56,3
54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	4,39	4,2	13,44	111,6
289\2017м	Рагу с птицей	38	200	15,08	13,58	17,37	252,57
342\2011 м	Компот из свежих плодов	10	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	740	26,19	22,48	100,246	717,61
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор _____

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



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

Неделя 2: День 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

181\2017м	Маслом каша молочная жидкая манная, с сахаром и	25,00	200	5,55	9,74	38,50	264,55
399\2017м	Блинчики с повидлом	22,00	70	3,15	1,68	21,95	115,62
701\2010м	Хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338\2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377\2017м	Чай с сахаром и лимоном	10	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	82,25	600	11,54	12,56	101,47	568,97
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

101\2004л	Консервы закусовые (икра кабачковая)	11	60	1,63	2,82	8,72	67
54\28\2022ч	Борщ с капустой и картофелем	14	200	1,44	3,93	8,75	83
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	9,75	4,96	3,8	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	3,66	7,54	38,063	234,43
349\2017м	Компот из суфруктов	10	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	790	22,1	20,09	123,513	782,43
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор _____



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

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

неделя 2 ; день 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при **Завтрак**

255/2017м	печень по строгоновски	38,00	100	13,26	11,23	3,52	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	3	0,6	23,7	112,2
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	0,84	3,6	4,96	55,68
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
378/2017м	чай с молоком	10	200	1,52	1,35	15,9	81
	Итого	82,25	540	20,93	17,5	64,1	513,68
							1050-1190
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	0,66	0,1	2,28	13,2
54-4с\2022н	Рассольник домашний	15	200	1,92	5,14	13,22	106,62
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	10	150	5,4	4,9	32,8	196,8
376\2017м	Чай каркаде	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	82,25	770	28,31	20,12	121,89	806,47
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
 Директор _____

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

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



неделя 2 : день 9
борники рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 54дс; Борники рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

рецептур	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	энергет. ценность ккал
120/2017м Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	5,47	4,75	17,95	150,00
338/2017м Фрукт свежий (блоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
14/2017м Масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м Хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м какао с молоком	16	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Итого	82,25	610,0	14,6	17,1	72,2	514,6
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

рецептур	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	энергет. ценность ккал
75\2017м Икра морковная	12	60	1,2	4,2	6	67,98
101\2017м Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	4,6	2,9	10,1	88,7
255/2017м печенье по строгановски	31	100	13,26	11,23	3,52	185,00
171\2017м Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	6,66	9,17	39,22	264
377\2017м Чай с лимоном	10	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010м Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010м Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,34	13,05	65,7
Всего	82,25	770	30,15	28,13	101,76	806,0
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5
Обед					
Всего за 10 дней	7 030,00	238,22	219,64	1 011,60	7 108,73
Средний суточный рацион	703	23,82	21,96	101,16	710,87
Норма обеда по СанПиН 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.