

Согласовано
директор *С.В. Давыдова*

уверждено
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 блюда | Цена руб | вес блока | | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность | | гаммы (мг) | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|------|-------------------|----------|------------|----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | ккал | квал. | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | |

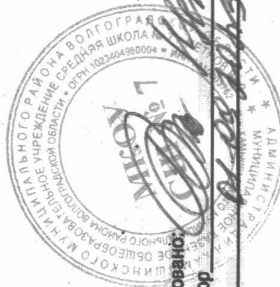
Вариант 1
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г; 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Давыдовой.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

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

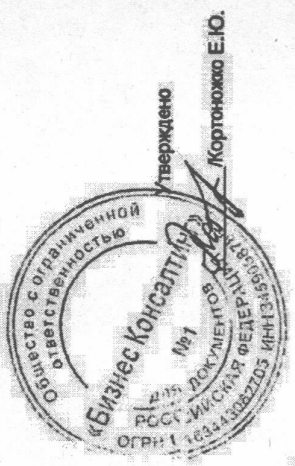
| № рец. | Наименование | Цена руб | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | ккал | квал. | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
|-----------|--|----------|----------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|-----------|----------|-----------|
| 182/2017г | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 27 | 200 | 250 | 7,10 | 8,88 | 11,66 | 14,57 | 40,25 | 50,34 | 295,45 | 369,32 | 1,17 |
| 399/2017г | блинчики с повидлом | 20 | 70 | 70 | 3,15 | 3,15 | 1,68 | 1,68 | 21,95 | 21,95 | 115,62 | 115,62 | 0,03 |
| 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 |
| 338/2017г | фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 |
| 376/2017г | чай с сахаром | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 600 | 660 | 13,03 | 15,58 | 14,48 | 17,63 | 103,02 | 118,35 | 597,87 | 698,34 | 11,5 |

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

| | | | | | | | |
|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 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: *В.Т. Лапина*
 директор



Утверждено
 Кортоножако 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 | | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность | | жирны (г) | | | |
|--|---|----------|-----------|-----------|--------------------|---------|------------|----------|-------------------|------------|-----------|----------|-----------|------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Вариант 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017-544ст; 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А | | | | | | | | | | | | | | |
| 70/71/2017м | овощи по сезону (помидор свежий, соленый) | 15 | 60 | 100 | 0,36 | 0,6 | 0 | 0 | 2,28 | 3,8 | 8,4 | 14 | 2,45 | 4,9 |
| 271/331/2017м | котлеты 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 | макаронны отварные с маслом | 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 | 577,70 | 646,00 | 3,78 | 6,23 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | | 500 | 560 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-96,76 | 470-587,5 | 544-680 | | |



Кортоножко Е.Ю.



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 | | Пищевые вещества/г | | | | Энергот. ценность | | жирны (г) | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-------------------|----------|-----------|----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет |

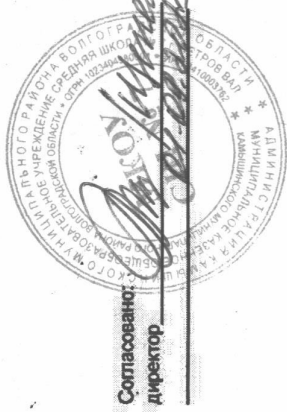
Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотильного 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

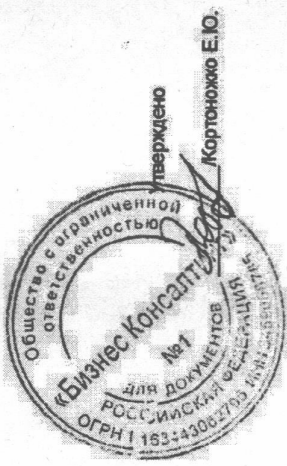
продуктов питания: справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуртуин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|
| 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 подсолнечн | 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 | сырок 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 20% ± 5% | | 600 | 550 | 13,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-96,75 | 470-587,5 | 544-660 | | |



Согласовано:
директор
С.В. Мухоморова



тверждено
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для 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 | | тамины (мг) | | | | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|----------|-------------|----------|-----------|--|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

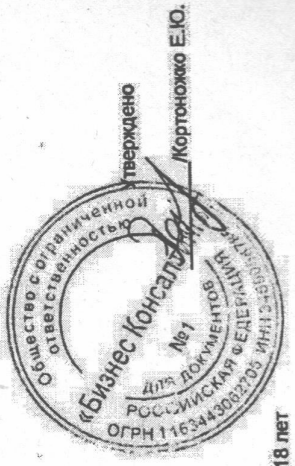
Вариант 4
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г- 544с; Сборник рецептов и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

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

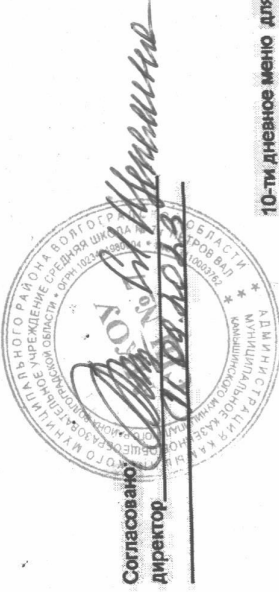
| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 70/71/2017м | овошки по сезону (огурец свежий, соленый) | 15 | 60 | 100 | 0,48 | 0,8 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 | 2,45 | 4,9 |
| 234/331/2017м | котлета рыбная с соусом | 32 | 100/20 | 100/20 | 10,32 | 10,32 | 8,40 | 8,40 | 14,41 | 14,41 | 174,00 | 174,00 | 0,34 | 0,34 |
| 305/2017м | 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 |
| 701/2010м | 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 |
| 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 | 560 | 640 | 16,78 | 18,59 | 18,2 | 20,28 | 82,27 | 95,51 | 520,95 | 592,34 | 3,09 | 5,54 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 476-587,5 | 544-680 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|

Норма завтрака по СанПиН 20%-25%, ± 5%



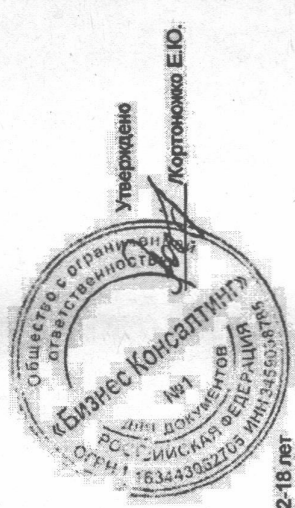
твeрждeно
Коргонохо Е.Ю.



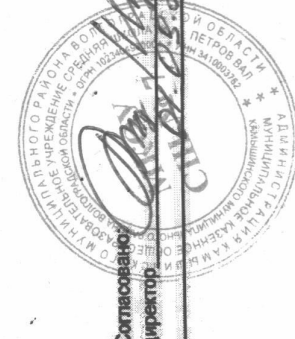
Согласовано
директор

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 | | Пищевые вещества/г/ | | | | Энергет. ценность ккал | | | | тамины (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 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. Лапиной.- М., 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.- М.: ДеЛи Принт, 2008.- 276с. Составили И.М., Тутельяна 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 | 1,17 | 1,17 | 0,00 | 0,00 |
| 209/2017м | айце вареное | 12 | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 63,00 | 63,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 10,00 |
| 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 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 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 | 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 | 11,5 | 11,5 |
| | | | 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 | | | | |
| | | | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% | | | | | | | | | | | | | |



Утверждено
Лортоножко Е.Ю.



Сопроводитель
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 | | тамина (мг) |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|---|-------------------|---|-------------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | б | ж | у | к | ккал | с | |

Вариант 6
Завтрак

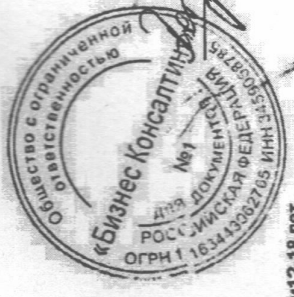
Сборник рецептов под редакцией ИП Мопильного и В.А. Тутельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Далишовой.-М., 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
| 101/2004л | Блишки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 15 | 60 | 80 | 0,976 | 1,301 | 0,96 | 1,28 | 6,16 | 8,21 | 62,4 | 83,2 | 0 | 0 |
| 295/332/2017М | макаронные изделия 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 | макаронные 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 завтрака по СанПиН 209-25% ± 5% | | 500 | 560 | 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: *Ирина Сидорова*
 директор

Утверждено: *Е.Ю. Коротконого*
 директор



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

| № реч. по сбор. | Наименование блюда | Цена руб | | вес блюда | | Пищевые вещества/ | | | | | | Энергет. ценность | | гажины (г/г) | | | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|----------|--------------|---|---|--|
| | | 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 | 7-11 лет | 12-18 лет | с | с | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак

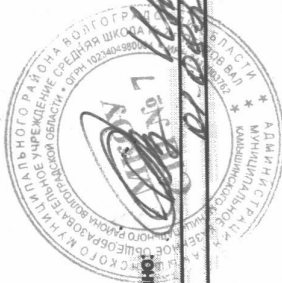
Вариант 7
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тупельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

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

продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуртун И.М., Тупельман 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 (блоко) | 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 | | 500 | 560 | 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:
директор

Ирина Владимировна
Ирина Владимировна



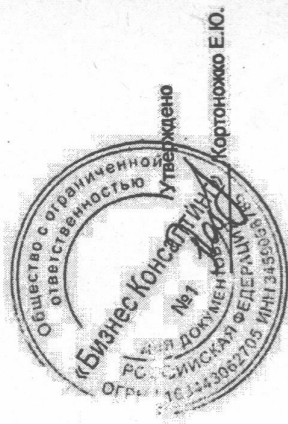
Утверждено

Ирина Владимировна
Ирина Владимировна

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 | | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность | | жирины (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 | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Вариант 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельмана, - 2017г-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., Тугельман В.А | | | | | | | | | | | | | | |
| 282/332/2017м | оладьи 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 | 0,72 | 0,72 | 23,7 | 28,44 | 112,2 | 134,64 | 21,75 | 21,75 |
| 52/2017м | салата отварная с растительным маслом | 12 | 60 | 100 | 0,84 | 1,4 | 6,01 | 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 | 0,96 | 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 | 19,37 | 76,24 | 91,62 | 555,01 | 641,17 | 34,71 | 37,37 |
| Гориз загрузка по СанПин 20%- 25% ± 5% | | | 500 | 550 | 15,4-19,23 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |

Завтрак



Согласовано:
директор

Утверждено
Кортоножко 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 | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | тамина (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 |
| | | | Б | У | Ж | У | ккал | с | | | | | | |

Вариан 9

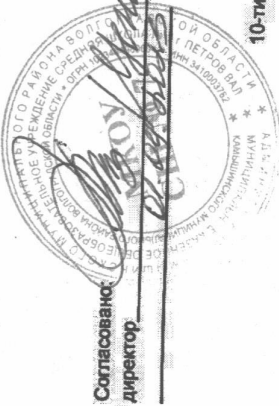
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М., 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 120/2017м | Суп молочный с макаронными изделиями | 33 | 250 | 300 | 5,47 | 6,56 | 4,75 | 5,69 | 17,95 | 23,25 | 150,00 | 180,00 | 0,11 | 0,11 |
| 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 порционные | 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 | 5,25 | 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 | 610,0 | 660,0 | 14,6 | 15,7 | 17,1 | 18,1 | 71,2 | 77,5 | 514,6 | 544,6 | 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 | 67-83,75 | 76,0-95,75 | 470-587,5 | 544-680 |
|--------------------------------------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



Согласовано:
директор

С.А. Сидорова



Утверждено

Кортонозко Е.Ю.

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 | | Тяжины (кг) | |
|-----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|-------------------|-----------|-------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | |

Вариант 10

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 калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; Делии Принт, 2008. -276с. Смуртун И.М., Тутельян В.А

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|----------|----------|------------|---------|------------|--------|----------|------------|-----------|----------|-------|--------|
| 101/2004л | 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 | 302,66 | 348,06 | 4,50 | 5,17 |
| 349/2017м | компот 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 | 6,25 | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 1,20 | 1,20 | 26,70 | 26,70 | 131,00 | 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 20%-25% ± 5% | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,73 | 76,8-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |
| | Всего за 10 дней | | 5 240,00 | 5 810,00 | 167,68 | 187,80 | 143,41 | 163,19 | 819,47 | 923,65 | 5 306,18 | 6 032,34 | 81,52 | 100,54 |
| | Средний суточный рацион | | 524 | 581 | 16,76 | 18,78 | 14,34 | 16,32 | 81,95 | 92,37 | 530,62 | 603,23 | 9,15 | 10,05 |

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делии принт, 2008. - 276с. Смуртун 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*