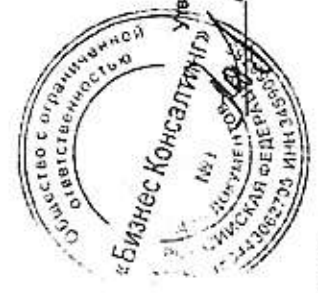




Согласовано:
директор *И.И. Шуряев*
17.11.2012



«Бизнес Консалтинг»
18.11.2012
Утверждено
Кортоножо Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал	заминны (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	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. Лалшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; Делфи Принт, 2008.-275с. Скуругли И.М., Тутельян В.А.

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность ккал	заминны (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	27	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
399/2017м	блинчик с повидлом	20	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 (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	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	87,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79

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	75,6-95,75	470-587,5	544-680
---	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
директор
М.А. Мухоморова
20.11.2020

Утверждено
Кортоныхо Е.Ю.

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/g			Энергет. ценность ккал		тамины (мг)	
		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
1	2											

Вариант 2

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

Завтрак

продуктов питания:	Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуратов И.М., Тутельян В.А.		Скуратов И.М., Тутельян В.А.		Скуратов И.М., Тутельян В.А.		Скуратов И.М., Тутельян В.А.		Скуратов И.М., Тутельян В.А.		Скуратов И.М., Тутельян В.А.	
	70/71/2017м	271/331/2017м	203/2017м	701/2010м	378/2017м	Итого	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45
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
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
хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00
чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33
Итого	82,25	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78
факта завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680	6,23



Согласовано: *[Signature]*
 директор *[Signature]*
 Коргоножо 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/g			Энергет. ценность ккал	замыны (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет
1	2									

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тудельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для аредлрийтий общественного питания при общеобразовательных школах. Год редакции В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скорутин И.М., Тудельман В.А

Завтрак

183/2017и	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
338/2017и	Фрукт свежий В (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017и	масло порцянки	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010и	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
387/2017и	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	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	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
 директор
 08.07.2017



утверждено
 Коротконого 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/g				Энергет. ценность ккал		Жиры (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
1	2													
Вариант 4														
Завтрак														
Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Далиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутки И.М., Тутельман В.А.														
7071/2017м	Овощи по сезону (огурец свежий, соевый)	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	530,95	592,34	3,09	5,54
	Норма завтрака по СанПин. 20% - 25% ± 3%	500	550	650	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
 08.07.2013



Утверждено
 Коргоножко Е.Ю.

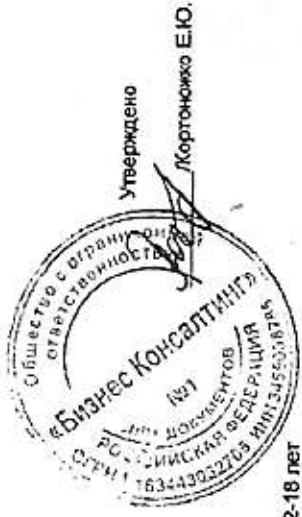
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		тапины (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														

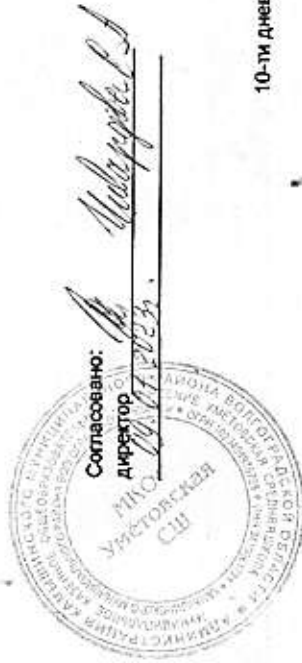
Вариант 5
 Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Мотыльнова и В.А. Тугельяна, - 2017г 644с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапина. -М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. -М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Составил И.М. Тугельман 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
209/2017м	яйцо вареное	12	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	6,25	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	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
	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		



Утверждено
Коргоношко Е.Ю.



Согласовано:
директор
Мухоморова Е.Ю.

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/g		Энергет. ценность		таминны (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
1	2									

Вариант 6
Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2012г 544с; Сборник рецептов и

мультиязычных моделей 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., Тутельяна В.А

101/200-кл	ирина кабачковая консервированная	15	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	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	макаронны 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		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	70,6-95,75	470-587,5	544-680		



Утверждено
/Кортоножко Е.Ю.

Согласовано:
директор
Михайлов С.



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 (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	7-11 лет	12-18 лет
1	2															

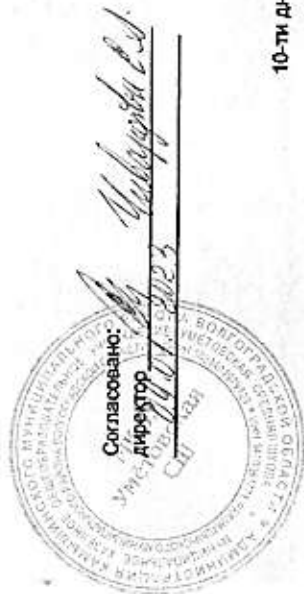
Вариант 7
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и

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.; Делта Принт, 2008.-276с. Сокуртан И.М., Тутельман В.А.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	7-11 лет		12-18 лет		Б	Ж	У	Энергет. ценность		жирины (г)	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	26,00	200	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46	
399/2017м	блинчик с повидлом	20,00	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	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	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	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
	Итого	82,25	600	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% - 25% ± 5%		500	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-89,575	470-587,5	544-680			



10-ти дневное меню для обеспечением 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		жирны (мг)		
		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2															
	Вариант 8															

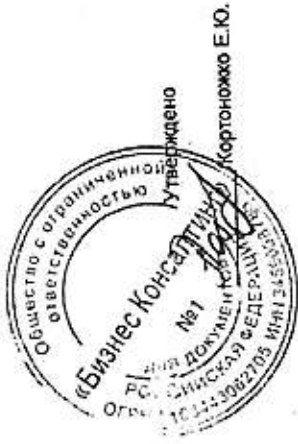
Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тудельмана, - 2017г-544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

Завтрак

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

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

282/33/2017м	отварная морковь и соусом сметанным с луком	32	100	100	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	3,6	0,72	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	12	60	100	1,4	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	3,08	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,23	16,6	19,37	78,24	91,62	555,01	641,17	34,71	37,37
	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	76,6-95,75	476-587,5	54,4-88,0	



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

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

Завтрак

Вариант 9

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

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

продуктов питания:	Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с.	Скурткин И.М., Тутельман В.А	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680
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
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	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
703/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	каша с мяском	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6
			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680

(Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%



М.П. **Согласовано:**
СМЕТС директор
 03.07.2013 г.

Ильина Е.В.



Утверждено

Мортоножко 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		габариты (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	Вариант 10												

Завтрак
 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. Лапиной.-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	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36	0,63	0,84
291/2017м	плов из птицы	46	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	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	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	510	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	58,49	606,98	665,22	5,43	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	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		5 240,00	167,59	187,80	143,41	163,19	819,47	873,05	5 306,18	6 032,34	91,52	100,54
	Средний суточный рацион		524	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%

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 изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлеброддизформ, 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. Скурутин 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.