



Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/ энерг. ценно			Витамины (мг)
		Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет			12-18 лет

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с.

Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,79

Норма завтрака по СанПиН 2020г- 25% ± 5%

18-22,5 18-23 70,0-95,75 544-680



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
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. Тутельяна, - 2017-544гг;
 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соевый)	100	0,6	0	3,8	14	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	620	25,58	18,50	89,17	646,00	6,23
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 3

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. Лалшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порционные	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	610,0	20,1	23,8	98,6	690,6	7,9

Норма завтрака по СанПит 20%± 5% 560 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680



Согласовано
 Директор ИИИ ФНИИ ФТ
 01.09.2022г.

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

№ рсц. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У		
1	2			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 4

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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (супер свежий, соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	180	4,32	10,80	42,84	239,94	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	640	18,59	20,28	95,51	592,34	5,54
	Порция завтрака по СанПиН 20% ± 5%	550	18,22,5	18,23	76,6-95,75	544,680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет			Пищевые вещества/g			энерг. ценно ккал		Витамины (мг)	
		12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	С	
1	2										12-18 лет

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тудельяна, - 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

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3	11,5

Порция завтрака по СанПиН 20%± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
-----------------------------------	-----	---------	-------	------------	---------



Согласовано: *Ирина Александровна*
 директор *Ирина Александровна*
 01.09.2022г.



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/энерг. ценно			Витамины (мг)
		Б	Ж	У	
1	2	12-18 лет 12-18 лет 12-18 лет			12-18 лет
		вес блюда			с

Вариант 6

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. Скурткин И.М., Тутельман В.А.

101/2004л	икра кабачковая консервированная	80	1,301	1,28	8,21	83,2	0
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017М	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,38	246,60	0,00
376/2017М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	105,40	0,00
	Итого	600	21,501	20,87	90,02	644,05	1,8
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,8-95,75	544-680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

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. Лапиной.-М.

2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов

питания: Справочник.-М., Дели Принт, 2008.-276с. Скурупин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7	11,79
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



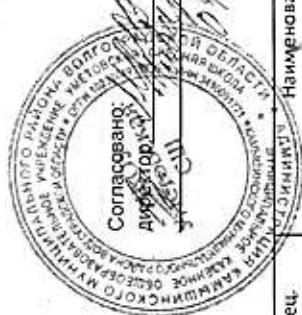
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	веса блюда		Пищевые вещества/g		энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж		
1	2						12-18 лет

Вариант 8

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. Смуртин И.М., Тутельман В.А.

282/332/2017м	сладкая из пшеницы с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	620	25,16	19,37	91,62	641,17	37,37
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	16-23	76-95,75	544-680	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 9

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 колорийности российских продуктов

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

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порционные	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	клуб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	660,0	15,7	18,1	77,5	544,6	7,9

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---	-----	---------	-------	------------	---------



Облаговано:

директор *С.И. Ширин*
01.02.2022г.



Утверждено *Консептинг*
 директор *Е.Ю. Кортоножко*

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

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

Вариант 10

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. Скурутин И.М., Тутельяна В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36	0,84
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	560	25,73	12,87	98,49	665,22	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 3%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 610,00	187,80	163,19	923,65	6 032,34	100,54
	Средний суточный рацион	561	18,78	16,32	92,37	603,23	10,05

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 3%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

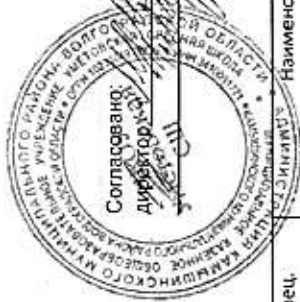
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлеброддизформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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., Тутельяна В.А.

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



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/				энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		Б	Ж	У	С		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариан 9

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. Лапиной.-М.

2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов

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

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	0,11
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	660,0	15,7	18,1	77,5	544,6	7,9

550 18-22,5 18-23 76,6-95,75 544-680

Норма завтрака по СанПиН 20% - 2,5% ± 5%