

Согласовано:
 Директор _____

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	Глищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал	Витаминны с	
				Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет			12-18 лет
1	2	блюда	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

Вариант 1

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., Делта Принт, 2008.-276с. Скурругин И.М., Тугельман

Завтрак

№	Наименование	40,00	200	200	В.А						500	550		
					7,84	7,84	9,22	9,22	39,51	39,51			272,00	272,00
175	каша молочная Дружба	40,00	200	200	7,84	7,84	9,22	9,22	39,51	39,51	272,00	272,00	0,72	0,72
374	блинчики со стущеным молоком	22	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	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	500	500	20,1	20,1	14,71	14,71	72,83	72,83	503,78	503,78	1,76	1,76

Норма завтрака по СанПин 20%± 2,5% ± 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 _____



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		Б		Ж		У		Энергет. Ценность		Витамины (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

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-54стр. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурругин И.М., Тугельман

В.А

ТК 77/3	котлеты "Домашние" из п/ф высокой степени готовности	35	100	100	12,1	12,1	12,40	12,40	4,70	4,70	179,00	179,00	0,10	0,10
331	соус сметанный с томатом	10	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макаронны отварные с маслом	17	150	180	5,4	6,5	4,90	5,88	32,80	39,34	196,80	236,16	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	50	2,31	3,85	0,72	1,25	16,02	26,70	79,80	143,00	0,00	0,00
376	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	500	550	20,18	22,8	19,03	20,54	69,92	87,14	531,62	634,18	0,66	0,66
	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	544-880		

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	Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витаминь (мг) С
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр. Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

Под редакцией В. Т. Лапиной.-М.- 2004 -640с; Таблицы Химического состава и калорийности

российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурин И.М., Тутельман

В.А

208	лапшевник с творогом	38	150	200	13,00	17,00	9,00	12,00	30,13	40,17	258,00	344,00	0,11	0,11
п.т	молоко стученное	3	20	20	1,50	1,50	0,04	0,04	3,40	3,40	52,00	52,00	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377	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	500,0	550,0	17,3	21,3	10,2	13,2	74,8	84,8	498,8	584,8	10,4	10,4
	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 _____

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		Б		Ж		У		Энергет. Ценность		Витаминь (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	Блюдо												

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В. Т. Лапиной -М. 2004- 64дс; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; Дели Принт, 2008.-27бс. Скурругин И.М., Тугельман

ВА

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100		12,30	12,30		4,70	4,70		6,90	6,90		119,00	119,00		0,70	0,70
			331	8		20	20		0,3	0,3		0,99	0,99		1,40	1,40		
171	суп с сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26				
701	каша рисовая рассыпчатая	15	150	180	3,70	4,43	4,80	5,76	36,50	43,80	203,50	244,20	0,00	0,00				
376	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00				
	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	510	550	19,49	20,99	11,51	12,72	81,16	93,80	512,92	582,22	1,26	1,26				
	Норма завтрака по СанПиН	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 _____

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	Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витаминь с	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	Вариант 6	блюдо	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

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.; Делли Принт, 2008.-27бс. Скурругин И.М., Тугельман

В.А

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	42	200	200	4,08	4,08	5,52	5,52	34,72	34,72	232,8	232,8	0,48	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	540	550	7,63	8,4	6,94	7,19	81,08	86,42	454,2	482,8	10,78	10,78
	Норма завтрак 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 _____

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



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (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		
1	2	блюдо												

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г-54дс; 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. Скурругин И.М., Тугельман

Завтрак

ТТК 77/6	готовится ленивые из п/ф высокой степени готовности	34	100		100		9.3		9.3		6.1		6.1		5.9		5.9		116	116	1.5	1.5
			10	20	20	20	0.3	0.3	0.99	0.99	0.99	0.99	1.40	1.40	16.02	16.02	0.26	0.26				
331	соус сметанный с томатом	10	20	20	0.3	0.3	0.99	0.99	0.99	0.99	1.40	1.40	16.02	16.02	0.26	0.26						
171	каша гречневая рассыпчатая	18	150	150	8.3	9.95	6.3	7.56	36	43.2	233.7	280.44	0	0								
701	хлеб пшеничный	5,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00								
376	чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3								
	Итого	82,25	490	500	19,55	21,97	13,89	15,39	68,98	81,52	478,92	552,26	2,06	2,06								
	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	544-880										

В.А

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		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (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

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс; 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.: Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А

246	Пулеш из отварного мяса	47,00	90	100	15,21	16,90	14,76	16,40	3,60	4,00	208,80	232,00	0,30	0,30
203	Макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	5,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	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	470	480	22,99	24,68	20,4	22,04	67,42	67,82	545,4	568,6	0,6	0,6
	Норма завтрака по СанПиН 209%- 2,5% ± 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 _____

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (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	Блюдо												

Вариан 9

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

Завтрак

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.; Делта Принт, 2008. -276с. Скуртуин И.М., Тугельман

В.А

291	плов из птицы	45	250		Б		Ж		У		Энергет. ценность		Витамины (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
75	икра моржовая	16	60	100	1,20	2,00	4,20	7,00	6,00	10,00	67,98	113,30	0,21	0,21
701	хлеб пшеничный	5,25	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	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	550	600	27,59	29,16	18,3	21,35	74,06	83,4	581,38	655,3	1,11	1,11
	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 _____



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		б		ж		у		Энергет. ценность		Витамины (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

Вариант 10

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

российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман

ТТК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	34	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	8	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
54-21г	горошница	20	150	150	8,87	8,87	3,73	3,73	33,80	33,80	204,00	204,00	0,00	0,00
292	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
376	Итого	82,25	490	500	26,67	27,44	14,72	14,96	77,02	82,36	553,22	579,82	4,29	4,29
	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		
	Всего за 10 дней		5 040,00	5 280,00	201,85	217,96	150,77	163,41	732,80	811,00	5 194,16	5 704,28	33,84	33,84
	Средний суточный рацион		504	528	20,19	21,80	15,08	16,34	73,28	81,10	519,42	570,43	3,38	3,38

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	----------	-----------	---------