



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет, 12-18 лет
МКОУ «Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
С 1 марта 2022 г. по 31 мая 2022 г.



Согласовано
 директор *Бабуров И.В. Тимонин*



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

№ п/п по списку	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет
1	2										

Вариант 1

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. Лапшиной. - М.: 2004. - 640с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Скуррутин И.М., Тутельман

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность		Витамины (мг)				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет			
520	Каша молочная Дружба	25,00	180	150	180	3,15	3,78	8,10	21,67	25,94	169,50	156,20	0,72	0,72
374	Сливники со стухеным молоком	16	70	70	70	9,88	9,88	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	Хлеб пшеничный	5,09	30	30	30	2,31	2,31	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
338	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	0,13	0,13	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	77,09	580	550	580	15,54	16,17	12,24	64,94	69,26	433,95	466,65	3,23	3,23

Итого по варианту: 77,09 руб. 580 гр. 550 гр. 15,54 г. 16,17 г. 12,24 г. 64,94 г. 69,26 г. 433,95 ккал. 466,65 ккал. 3,23 мг. 3,23 мг.



--	--	--	--	--

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

№ рецептурного сбора	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g					Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	У	У	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного и В.А. Тугельма, - 2017-544стр., Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В.Т. Лапиной.- М.: 2004.- 648с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.- М.: Дели Принт, 2003.- 276с. Скургин И.М., Тугельман

В.А

101	морожено-крем консервированный	12	30	30	0,588	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	булочки мясные с соусом	30	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	5,44	5,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макаронные отварные с маслом	15	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,50	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,09	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	14,02	14,02	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	77,09	510	510	17,72	17,688	12,51	12,51	71,41	71,41	481,20	481,50	0,30	0,30
	Средняя завтрак по Сп.Пит. 2003, 2004, 2005, 2006		600	600	15,4-19,25	16,32-5	5,5-10,75	18,23	67,43-74	75,6-95,75	470-501,5	522-553,1		



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

№ рецеп- та сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вс блюда		Пищевые вещества/г		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	

Завтрак

Вариант 3
 Сборник рецептов под редакцией МП Мотиланова и В.А. Тугельмана, - 2017-2018гг.; 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 продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртин И.М., Тугельман В.А

253	галетник с творогом и стуч. молотом	31	150	150	7,27	7,27	4,43	4,43	43,00	43,00	241,70	241,70	0,11	0,11
338	Фрукт-слизкий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
14	масло порцелини	10	30	30	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	5,09	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
327	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,1	0,1
	Итого	77,09	490,0	490,0	10,6	10,6	12,4	12,4	84,4	84,4	488,2	488,2	1,9	1,9
Итого за неделю по 5 дн			500	500	52,410,0	52,410,0	62,819,2	62,819,2	422,000,0	422,000,0	244,000,0	244,000,0	9,5	9,5



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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	

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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-М.: Делта-Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельяна

Завтрак

313	котлета рыбная с соусом	42	100	100	6,73	6,73	8,02	8,02	5,04	5,04	115,30	115,30	0,70	0,70
305	рис припущенный	15	150	180	3,60	30,80	9,00	12,00	35,70	4,7,60	199,95	266,50	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,09	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	77,09	480	510	12,71	19,91	17,76	20,76	71,76	83,66	455,05	521,70	1,00	1,00

500	480	18-22,6	18-23	67,02	100,00	470,597,4	504,000
-----	-----	---------	-------	-------	--------	-----------	---------



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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/г						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	7-11 лет	12-18 лет

Завтрак

Вариант 5
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугольман, - 2017г. - 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
 Под редакцией В.Т. Лапшиной. - М. 2004г. - 540с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.; ДеЛи Принт, 2008. - 276с. Скрудгини И.М., Тугольман

313	Тфтели с соусом	30	100	7,78	7,78	10,75	10,75	10,75	10,75	3,15	3,15	3,15	3,15	394,40	394,40	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая льняная	11	150	6,84	6,84	9,19	9,19	9,19	9,19	39,23	39,23	39,23	39,23	267,00	267,00	0,00	0,00
338	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,13	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
701	хлеб пшеничный	5,09	30	2,31	2,31	0,72	0,72	0,72	0,72	16,02	16,02	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимонном	16	200	0,13	0,13	0,02	0,02	0,02	0,02	15,2	15,2	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	77,09	580,0	17,2	17,2	20,7	20,7	20,7	20,7	83,6	83,6	83,6	83,6	641,9	641,9	2,1	2,1

Всего: 500 500 154,925 18,225 18,225 18,225 18,225 67,823 76,525 76 470,5875 544,6875



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		Пищевое вещество/г		Энергет. ценность		Витамины (мг)
		блюда	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

Вариант Б

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 54с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией Б.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	Чаша рисовая молочная жидкая с сахаром	27	155	185	3,64	4,49	7,55	0,44	23,855	29,46	179,3	221,12	0,62	0,49
338	Фрукт свежий (абрикос)	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
15	Сыр порция	15	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,40	34,33	34,33	0,21	0,21
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	5,09	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,10	0,00
	Итого	77,09	495	525	8,78	9,63	11,05	12,84	64,885	70,46	392,1	433,92	2,4	2,45
	Норма, определенная в Сборнике 100% + 5%		500	550	13,44005	18,22,8	15,11077	19,23	67,8075	75,09675	439,55,5	544,650		



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У		7-11 лет	12-18 лет
1	2		10,26	4,8	9,07	2,50	147,85	1,5	0,00

Завтрак

Вариант 7
 Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельман, - 2017г. 344с.; 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.: ДеЛин Принт, 2008. 276с. Скурюгин И.М., Тугельман

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Ж	У		7-11 лет	12-18 лет
313	пюре из картофеля с соусом	35	100	10,16	9,07	2,50	147,85	1,5	0,00
322	макаронные изделия с соусом	15	150,0	4,8	2,50	0,03	165,50	0,00	0,00
70	овощи по сезону	7	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,68	0,00
701	хлеб пшеничный	5,09	30	2,31	0,72	16,02	79,80	6,00	0,00
376	чай с сахаром варенье	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3	0,3
	Итого	77,09	510	17,61	12,34	69,47	457,05	3,48	3,48
Итого по варианту			500	18,22,5	12,34	69,47	457,05	3,48	3,48



Составитель: *Александр / О.В. Тельман*

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб. блюда	вес блюда		Пищевые вещества/ж				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

Завтрак

Вариант 8
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тупельмана, 2017г 344с, Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Под редакцией В.Т. Ладикной, М., 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тупельман В.А.

643	Гулши	35,00	90	90	12,33	12,33	12,06	12,06	25,20	25,20	168,30	168,30	0,30	0,30
171	маشا пшеничная ласо с маслом	11	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	39,23	39,23	267	267	0	0
33	свекла отварная с маслом	10	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	56,95	56,95	0,07	0,07
701	хлеб пшеничный	3,09	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	77,09	520	520	22,26	22,26	25,03	25,03	99,63	99,63	622,05	622,05	0,67	0,67
	Итого		500	500	18,22%	18,22%	18,23	18,23	61,81%	61,81%	4300,5	4300,5		544-638



Директор *В.А. Мотильного*

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

№ п/п	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Питательная 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														

Завтрак

Вариант 9
Сборник рецептов под редакцией И.П. Мотильного 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. Скрутки И.М., Тутельман

№ п/п	Наименование	кол-во		цена		вес		Питательная ценность						Витамины	
		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		
251	Завтрак из 10-ти лиц			45		200		30,00	30,00	20,60	20,60	418,00	418,00	0,45	0,45
101	шницли консервированные (зеленый горошек)	1		1,1		20		0,06	0,06	2,64	2,64	12,84	12,84	0,21	0,21
377	хлеб пшеничный		30	3,05		30		0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
	чай с сахаром и лимоном		200	1,6		200		0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого		450	77,05		450		30,8	30,8	54,46	54,46	572,64	572,64	0,96	0,96
	Итого завтрак из 10-ти лиц		500			500		133,10	133,10	182,5	182,5	1103,5	1103,5	1,41	1,41