



О.Н.Бришман



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

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

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. Дашинной, -М., 2004. -640с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник, -М.: ДеЛи Принт, 2008. -276с. Соурутин И.М., Тутельян В.А.

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182,2017 М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	210	250	11,3	16,8	318	397,5	0,72	0,72
379,2017 М	Кофейный напиток с молоком	200	200	4,94	1,98	113,4	113,4	0,74	0,74
338,2017 М	Фрукт свежий (мандарин)	100	100	0,40	0,40	47,00	47,00	10,00	10,00
701,2017 М	Хлеб пшеничный	40	50	3,75	2,33	110	137,5	1,47	1,47
		550	600	18,13	21,51	588,4	695,4	12,93	12,93

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71,2017М	Огурец свежий	60	100	0,672	0,112	13,2	22	8,75	17,5
88,2017 М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1,84	6,03	87,2	109	0	0
271,331,2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	100	100	13,51	8,91	198	198	0	0
203,2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	180	5,73	7,29	205,5	246,6	0	0
349,2017М	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0	124	124	1,68	2,24
701,2010 М	Хлеб пшеничный	40	50	3,75	2,33	110	137,5	0,675	0,81
702,2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	3,2	0,45	98,9	98,9	0,00	0,00
	Итого	800	930	29,302	25,11	836,8	936	11,105	20,55
	Всего на день	1350,0	1530,0	47,4	46,6	1425,2	1631,4	24,0	33,5
	Норма по СанПиНу ± 5%			46,2	55,2	1410	1632		



Сборник рецептов под редакцией М.И. 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. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник, -М., ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

Наименование блюда	вес блюда		Пашевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
	вес блюда		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
2										

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.И. 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. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник, -М., ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

Код	Наименование блюда	вес блюда	вес блюда		Ж	У	Энергет. ценность	Витамины (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет									
182/2017М	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	18	250	300	10,22	13,31	15,97	53,44	64,12	369,31	443,17		
152/2017М	Сыр порцонно	13	10	10	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,45	0,60
378/2017М	Чай с молоком	7	200	200	1,58	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	0,00	0,00
701/2017 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,24	0,4	1,86	19,54	17,47	96,8	110	0,00	0,00
	Итого		500	550	17,87	18,01	22,13	88,88	97,49	583,11	670,17	0,45	0,60

Обед

Код	Наименование блюда	вес блюда	вес блюда		Ж	У	Энергет. ценность	Витамины (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет									
52/2017 М	Свекла отварная с растительным маслом	7,00	60	100	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
102/2017М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20,00	200	250	5,49	4,22	5,27	13,23	16,54	118,6	148,25	5,34	6,40
255/2017м	печень по строгановски	30	100	100	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	8,45	8,45
310/2017м	картофель отварной	10	150	180	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
342/2011 М	Компот из свежих плодов	8,00	200	200	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,65	0,65
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	30	40	3,75	1,39	1,86	13,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	40	40	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	29,91	21,13	24,797	102,63	117,83	745,55	856,52	37,87	39,49
	Итого на день		1280	1460	47,78	39,14	46,927	191,51	215,32	1328,66	1526,69	38,32	40,09
	Норма по СанПиНу ± 5%				54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		



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

Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергетическая 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	
2									
Б									
Ж									
У									

День 3

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г., -344с. 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., Тутельян В.А.

Завтрак

Код	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	шт.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
181/2017 М	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	250	300	17,00	12,18	15,97	48,13	64,12	330,68	443,17	0,00	0,00
14/2017 М	Масло порционно	10	10	8	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	1,47	1,47
686/2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	205	205	6	0,02	1,35	15,2	15,9	62	81	0,04	0,04
701/2017 М	Хлеб пшеничный	50	50	4	2,33	1,86	21,83	17,47	137,5	110	0,00	0,00
	Итого	515	565		21,78	26,43	85,29	97,62	596,18	700,17	1,51	1,51

Обед

Код	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	вес блюда 12-18 лет	шт.	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
71/2017 М	Помидор свежий	60	100	10,00	0,06	0,1	2,1	3,5	12	20	5,25	10,5
103/2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	19,00	2,8	2,75	16,1	3,22	94	117,5	1,68	2,24
493/2004 Л	Пшеница тушеная в сметанном соусе	100	100	35,00	8,133	8,133	2,836	2,836	119	119	0	0
199/2017 М	Пюре из гороха с маслом	150	180	8,00	8,85	10,62	32,76	39,32	255,00	316,00	0	0
686/2004 Л	Напиток лимонный	200	200	10,00	0	0	24,2	24,2	93	93	1,35	1,62
701/2017 М	Хлеб пшеничный	50	50	5,00	2,33	2,33	21,83	21,83	137,5	137,5	0,00	0,00
702/2010 М	Хлеб ржанно-пшеничный	50	50	5,00	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
	Итого	810	930	127,00	22,623	24,383	120,426	115,506	809,4	901,9	8,28	14,36
	Всего на день	1325,0	1495,0		44,4	50,8	205,7	213,1	1405,6	1602,1	9,8	15,9
	Норма по СанПиНу ± 5%	46,2	54		47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		



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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества, г/100 г				Энергетическая ценность, ккал		Витамины (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	
1	2												

День 4

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Московского и В.А. Тутельмана, 2017г., 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Под редакцией В.Т. Лапиной. - М. 2004. - 646с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Де-Ля Принт, 2008. - 276с. Саурутин И.М., Тутельман В.А.

№ рецепта	Наименование блюда	18	250	300	8,7	12,44	9,48	11,376	29,64	35,57	169,2	208,04	0,00	0,00
160/2017М	Суп молочный с макаронными изделиями	8	200	200	4,07	4,07	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,00	0,00
382/2017М	Какао с молоком	8	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00
14/2017М	Масло порционно	5	30	30	7,35	7,35	13,95	13,95	15,6	15,6	117	117	4,12	4,12
п.т.	Печенье	5	50	50	4,68	4,68	2,33	2,33	21,83	21,83	137,5	137,5	0,3	0,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	540	590	24,88	28,62	36,55	38,446	84,78	90,71	608,3	647,14	4,42	4,42
	Итого													

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	9,00	60	100	2,34	3	1,8	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2	1,68	2,24
ГТК 101стр 610 сб.р Лапина 2004	Консервы закусочные, овощные (Зеленый горошек)	19,00	200	250	3,8	4,2	2,8	3,8	14,7	18,4	105,6	128,5	6,60	6,60
101/2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	28,00	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,8	3,8	105	105	0,00	0,00
229/2017 М	Рыба тушеная с овощами	10,00	130	180	4,07	5,63	6,31	8,73	31,85	44,1	226,87	314,12	0,675	0,81
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	8,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,00	0,00
342/2011 М	Компот из свежих плодов	4,00	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	137,5	0,00	0,00
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	3,2	3,2	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный		780	930	26,97	30,58	18,33	24,32	119,72	142,51	801,19	966,92	8,955	9,65
	Итого													
	Всего на день	127	1320,0	1520,0	51,9	59,2	54,9	62,8	204,5	233,2	1409,5	1614,1		
	Норма по СанПиНу ± 5%		46,2	54	47,4	55,2	229,8	1410	1632					



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

Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/ккал				Энергет. ценность/ккал		Витамины (мг)	
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б

День 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МПИ Мясникова 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. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. -М., Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скорутин И.М., Тутельян В.А.

182/2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	18	220	280	9,31	11,84	8,98	10,57	49,18	62,59	325	413		
376/2017 М	Чай с сахаром	6	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,00	0,00
338/2017 М	Яблоко	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
3/2017М	бутерброд с сыром	11	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,35	0,35
	Итого		562	622	14,68	17,21	27,6	29,19	86,44	99,85	563,88	651,88	10,35	10,35

Обед

33/2011 М	Свекла отварная с растительным маслом	7,00	60	100	0,71	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
96/2017М	Рассольник ленинградский (перловка)	19,00	200	250	1,68	2,01	4,07	5,09	9,58	11,98	85,8	107,25	4,95	5,94
297/330/2017М	Фрикадельки с соусом	28,00	100	100	10,78	10,78	10,88	10,88	9,90	9,90	181,00	181,00	0,00	0,00
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	9,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,29	31,96	38,35	205,5	246,6	0	0
639/2017М	Компот из сухофруктов	8,00	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,00	0,00
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4,00	30	40	2,81	3,75	1,39	1,86	13,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	24,84	27,72	25,91	30,637	117,52	133,46	813,35	934,78	6,63	8,18
	Всего на день	127	1342,0	1532,0	39,5	44,9	53,5	59,8	204,0	233,3	1377,2	1586,7		
	Норма по СанПиНу ± 5%		46,2	54	47,4	55,2	1410	1632						

	Всего за 5 дней		6617,00	7 537,00	230,00	257,93	232,01	266,95	1 016,17	1 134,30	6 946,16	7 960,88		
	Средний суточный рацион		1323,40	1507,40	46,00	51,59	46,40	53,39	203,23	226,86	1389,23	1592,18		
	Норма по СанПиНу ± 5%		46,2	54	47,4	55,2	1410	1632						