



Согласовано: Орлов В.А. Трушина
 директор
 «Линёвская СШ»



Утверждено
 Директор ООО Питание ИС
 Короткошко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 1

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

рецептур 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. Скуругин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	30,00	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	25,00	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	12	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	85,86	600	13,03	14,48	103,02	597,87	11,5

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

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



Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Завтрак

Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	18	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	25	100\20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	12	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
15/2017м	сыр порциями	12	10	2,32	2,95	0,00	36,00	21,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	85,86	560	26,05	20,12	75,80	613,50	31,08
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	30	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
п.т	Булочка	11	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,00
14/2017м	масло порциями	10	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	85,86	610,0	21,3	23,3	110,9	740,1	7,9

Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
				Б	Ж	У		12-18 лет	12-18 лет
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Вариант 4

Завтрак

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели

Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	18	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	27	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,70
171/2017м	рис припущенный	15	150	3,78	7,78	39,29	242,00	0,00
п.т	вафли	10	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	12	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	85,86	570	21,49	18,83	101,35	668	3,48

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



Утверждено

Директор ООО Питание

Жортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	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 5

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
14/2017м	масло сливочное	10	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
209/2017м	яйцо вареное	13	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	85,86	600,0	16,9	16,9	96,8	666,5	11,5
Норма завтрака по СанПин 20%± 2,5% ± 5%			550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено

Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю.



Согласовано

Директор

МКУ «Днепропетровский ЦСШ»

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
				Б	Ж	У		12-18 лет	12-18 лет
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Вариант 6

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

Завтрак

рецептур 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	15	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	28	100\20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
15/2017м	сыр порциями	12	10	2,32	2,95	0,00	36,00	21,00
376/2017м	чай с сахаром	12	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	85,86	560	21,586	22,05	76,23	591,55	22,8
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено

Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю.



Согласовано

директор

МКОУ

Дашинский ЦШ

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 7

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	28,00	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
399/2017м	блинчики со сметаной	25,00	70	3,25	5,47	15,79	125,60	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	13	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	85,86	600	11,64	16,35	95,31	578,95	11,5
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 2,5% ± 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность 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 8

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

255/2017м	печень по строгоновски	30,00	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
310/2017м	картофель отварной	15	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	15	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
п.т	пряник	7	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
701/2017м	хлеб пшеничный	3,86	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	15	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	85,86	575	26,03	22,8	90,2	687,68	34,74
	Норма завтрака по СанПин		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Утверждено

Директор ООО «Питание»

/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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

Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	16	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло сливочное	10	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
209/2017м	яйцо вареное	13	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,86	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	15	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	85,86	650,0	19,7	21,7	72,4	577,6	7,9

Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена рубли	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 10

Завтрак

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Делли

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	18	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	42	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
	печенье	8	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
349/2017м	компот из сухофруктов	14	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701	хлеб пшеничный	3,86	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	85,86	510	27,10	28,28	116,34	723,98	5,43
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней		5 835,00	204,77	204,81	938,37	6 445,68	147,92
	Средний суточный рацион		583,5	20,48	20,48	93,84	644,57	14,79

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

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