



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												

**Вариант 1**

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

**Завтрак**

кулинарных изделий для предпринятый общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник,-М.; Делфи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	12	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
399/2017м	блинчики с повидлом	33	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	14	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	3,85	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>13,03</b>	<b>15,58</b>	<b>14,48</b>	<b>17,63</b>	<b>103,02</b>	<b>118,35</b>	<b>597,87</b>	<b>698,34</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%± 5%

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

**Обед**

71/2017м	Отурец свежий	8	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
103/2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицы	11	200/10	250/10	4,07	5,16	3,13	3,69	14,044	17,535	109,72	133,45
290/3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	25,85	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171/2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	12	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
699/2004л	Напиток лимонный	10	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93
701/2017 м	Хлеб пшеничный	3	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>800</b>	<b>920</b>	<b>29,24</b>	<b>31,89</b>	<b>24,78</b>	<b>27,203</b>	<b>116,214</b>	<b>126,753</b>	<b>820,32</b>	<b>900,85</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			
			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													

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

**Завтрак**

продуктов питания: Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна В.А

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	12	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	33	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	14	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>560</b>	<b>640</b>	<b>23,73</b>	<b>26,08</b>	<b>17,17</b>	<b>18,70</b>	<b>75,80</b>	<b>88,17</b>	<b>577,50</b>	<b>654,00</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20% ± 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

**Обед**

101/2004л	Икра кабачковая	8	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	11	200	250	2,0	2,5	2,4	3,0	14,6	18,3	90,4	113,0
229/2017м	Рыба тушеная с овощами	27,85	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	12	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
342/2011 М	Компот из свежих плодов	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>770</b>	<b>900</b>	<b>20,8</b>	<b>23,28</b>	<b>25,5</b>	<b>34,16</b>	<b>114,853</b>	<b>136,72</b>	<b>743,23</b>	<b>874,71</b>
	Норма обеда по СанПин: 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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		Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет
1	2								

**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 калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; Делти Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

**Завтрак**

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	28	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>560,0</b>	<b>610,0</b>	<b>17,4</b>	<b>20,1</b>	<b>20,9</b>	<b>23,8</b>	<b>87,3</b>	<b>98,6</b>	<b>609,1</b>	<b>690,6</b>

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

**Обед**

71\2017м	Помидор свежий	8	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	92,8	110,75
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	23,85	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	12	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>800</b>	<b>930</b>	<b>26,67</b>	<b>29,34</b>	<b>20,77</b>	<b>23,42</b>	<b>111,31</b>	<b>125,63</b>	<b>771,8</b>	<b>861,55</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность			
			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													

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

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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	12	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	32	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	15	150	180	3,78	4,53	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>540</b>	<b>620</b>	<b>16,39</b>	<b>18,23</b>	<b>13,53</b>	<b>15,36</b>	<b>75,25</b>	<b>89,2</b>	<b>494</b>	<b>573,8</b>

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

**Обед**

ТТК стр 610 сб. р	Зеленый горошек консервированный	11	60	100	1,8	3	2,34	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2
99\2017м	Суп овощной со сметаной	11	200/10	250/10	3,08	3,63	5,52	6,88	10,24	12,75	108,24	125,25
492\2004л	Плов с мясом кур	34,85	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2
699\2004л	Напиток лимонный	10	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93
701\2010м	Хлеб пшеничный	3	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>740</b>	<b>870</b>	<b>25,14</b>	<b>29,98</b>	<b>24,41</b>	<b>29,8</b>	<b>106,46</b>	<b>121,8</b>	<b>751,56</b>	<b>873,05</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	14,9-134,05	705-822,5	816-952



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		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность			
			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													

Вариант 5  
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. Лапиной.-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 ячневая, с маслом и сахаром	23	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32
209/2017м	лицо вареное	10	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	72,85	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3

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	76,8-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Обед

23/2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	8	30/30	50/50	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132/2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	14	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297/331/2017м	Фрикадельки с соусом	24,85	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	12	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349/2017м	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701/2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	72,85	800	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	782,30	885,79
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	14,9-134,05	705-822,5	816-952		



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												

Вариант 6

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

Завтрак

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. Слурutti И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	13	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	32	100\20	100\20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	14	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	<b>72,85</b>	<b>560</b>	<b>620</b>	<b>19,266</b>	<b>21,501</b>	<b>19,1</b>	<b>20,87</b>	<b>76,23</b>	<b>90,01</b>	<b>555,55</b>	<b>644,05</b>
	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

Обед

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	9	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
139\2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	11	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167
289\2017м	Рагу с птицей	38,85	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
342\2011 м	Компот из свежих плодов	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	<b>72,85</b>	<b>740</b>	<b>870</b>	<b>26,76</b>	<b>31,586</b>	<b>22,76</b>	<b>29,65</b>	<b>104,646</b>	<b>115,92</b>	<b>739,61</b>	<b>861,01</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 3,5% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	
			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				Б	Ж	У			

**Вариант 7**

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

**Завтрак**

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. Скуртун И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	23,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
399/2017м	блинчики с повидлом	21,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (яблоно)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>11,54</b>	<b>13,69</b>	<b>12,56</b>	<b>15,88</b>	<b>101,47</b>	<b>116,44</b>	<b>568,97</b>	<b>661,7</b>
	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

**Обед**

101\2004л	Икра кабачковая	8	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	11	200/10	250/10	4,07	5,16	3,13	3,69	14,044	17,535	109,72	133,45
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	27,85	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	12	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
342\2011 М	Компот из свежих плодов	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	<b>Итого</b>	<b>72,85</b>	<b>790</b>	<b>920</b>	<b>23,5</b>	<b>26,75</b>	<b>26,34</b>	<b>34,95</b>	<b>118,607</b>	<b>140,885</b>	<b>784,45</b>	<b>919,36</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



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		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность ккал			
			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													

Вариант 8

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

Завтрак

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

255/2017м	печень по строгоновски	38,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	11	150	180	3	3,6	0,6	0,72	0,72	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	10	60	100	0,84	0,8	3,6	6,01	6,01	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
703/2017м	хлеб пшеничный	3,85	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	
	Итого	72,85	540	620	20,93	22,26	17,5	20,27	20,27	64,1	77,48	513,68	599,84	
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680	

Обед

71\2017м	Помидор свежий	8	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	0,16	2,28	3,8	13,2	22
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	6,3	8,24	10,3	92,8	110,75
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	23,85	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	12	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	8	200	200	0,6	0,6	0	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	72,85	800	930	26,67	29,34	20,77	23,42	23,42	111,31	125,63	771,8	861,55
	Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952





Согласовано:  
 директор  
 МКОУ «СШ №1»  
 / 31.08.2018



Утверждено  
 директор ООО Питание  
 Кортонжоко Е.Ю.

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		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет
1	2				Б	Ж	У		ккал

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 калорийности российских

Завтрак

продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

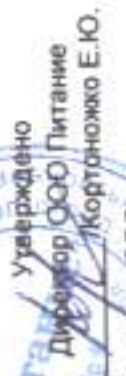
120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	масло порционными	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	хлеб пшеничный	3,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	72,85	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6

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

15,4-19,25 18-22,5 500 550 67-83,75 76,6-95,75 470-587,5 544-680

Обед

23\2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	8	30/30	50/50	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	14	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
261\2017м	Печень тушеная в соусе	23,85	100	100	12,8	12,8	9,12	9,12	4,42	4,42	165	165
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	11	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
388/2017М	Напиток из плодов шиповника	10	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	20,76	20,76	88,2	88,2
701\2010м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	72,85	770	890	27,21	29,24	27,85	31,87	111,51	125,47	797,70	889,05
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества				Энергет. ценность	
			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				Б	Ж				ккал

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

Вариант 10

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	11	60	80	1,35	1,80	0,18	0,24	7,92	10,56	38,52	51,36
291/2017м	плов из птицы	43	50/150	70/160	16,89	19,42	9,86	11,34	34,09	29,20	302,66	348,06
349/2017м	компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8
701/107м	хлеб пшеничный	3,85	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
	Итого	72,85	510	560	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	98,49	606,98	665,22
	Норма завтрака по СанПиП		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680

Обед

ТТК стр 610 сб. р.	Зеленый горошек консервированный	11	60	100	1,8	3	2,34	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2
135/2004л	Суп овощной со сметаной	11	200/10	250/10	3,08	3,63	5,52	6,88	10,24	12,75	108,24	125,25
294/2017м	Котлеты рубленные из птицы с соусом	24,85	100/20	100/20	13,55	13,55	16,06	16,06	16,26	16,26	263,25	263,25
310/2017м	Картофель отварной с маслом	12	150	180	3,03	3,64	5,94	7,128	20,98	25,16	157,5	189
342/2011м	Компот из свежих плодов	8	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701/2010м	Хлеб пшеничный	3	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	59,55	59,55
	Итого	72,85	800	920	25,77	28,13	31,08	35,188	107,08	116,29	823,16	899,75
	Норма обеда по СанПиП		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Завтрак

	Всего за 10 дней		5 670,00	6 290,00	175,72	196,65	153,36	173,91	852,77	962,07	5 638,70	6 406,47
	Средний суточный рацион		567	629	17,67	19,67	15,34	17,39	85,28	96,21	563,87	640,65

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

	Обед		7 810,00	9 080,00	256,73	287,15	247,25	296,15	1 122,26	1 272,76	7 785,93	8 826,67
	Средний суточный рацион		781	908	25,67	28,72	24,73	29,62	112,23	127,28	778,59	882,67

Норма обеда по СанПиП 30%- 35% ± 5%

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

Сборник рецептов на продукцию 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., Тутельян В.А.

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