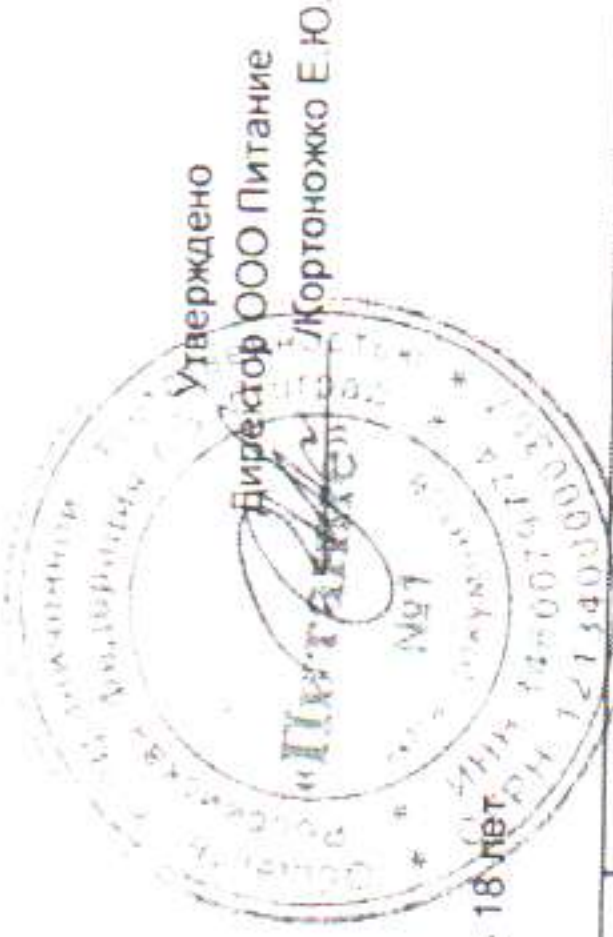




Средняя общеобразовательная школа № 2



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. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. 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	Аскорбиновая кислота на 10 дней		0,35	0,5									

Вариант 1

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

Завтрак

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., Тутельман В.А

520	каша молочная Дружба	26,00	150	180	3,15	3,78	6,75	8,10	21,62	25,94	163,50	196,20	0,72	0,72
374	блинчики со стуженым молоком	16	70	9,88	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	5,09	30	1,80	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41		
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	0,13	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	77,09	550	15,03	15,66	12,27	13,62	56,27	60,59	400,56	433,26	3,23	3,23	
	Соль йодированная		5,0	5,0										

Итого: завтрак на 550 человек - 544,880

15-1-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	70-95,75	470-587,5	544-880
------------	---------	------------	-------	----------	----------	-----------	---------



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

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

Вариант 3

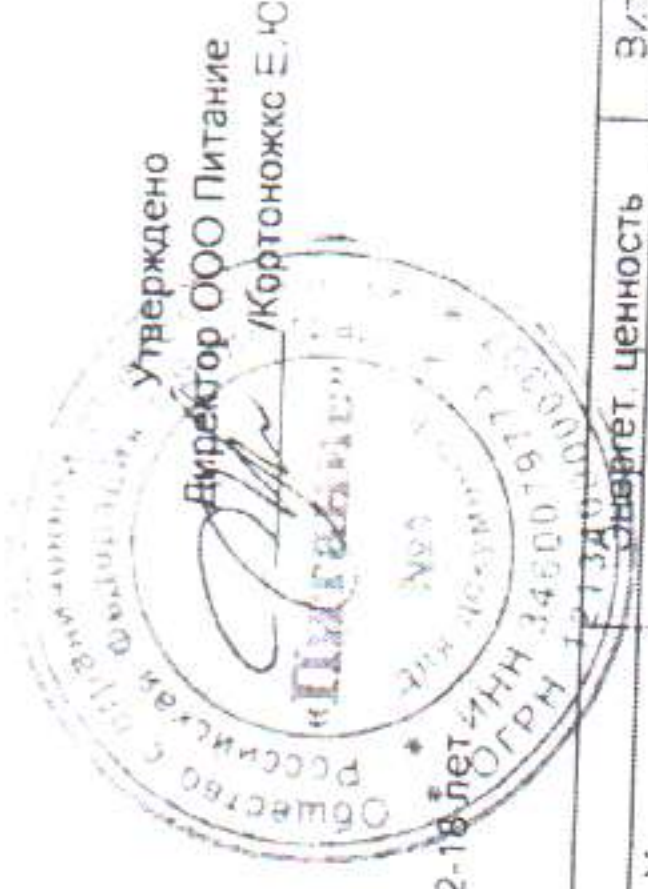
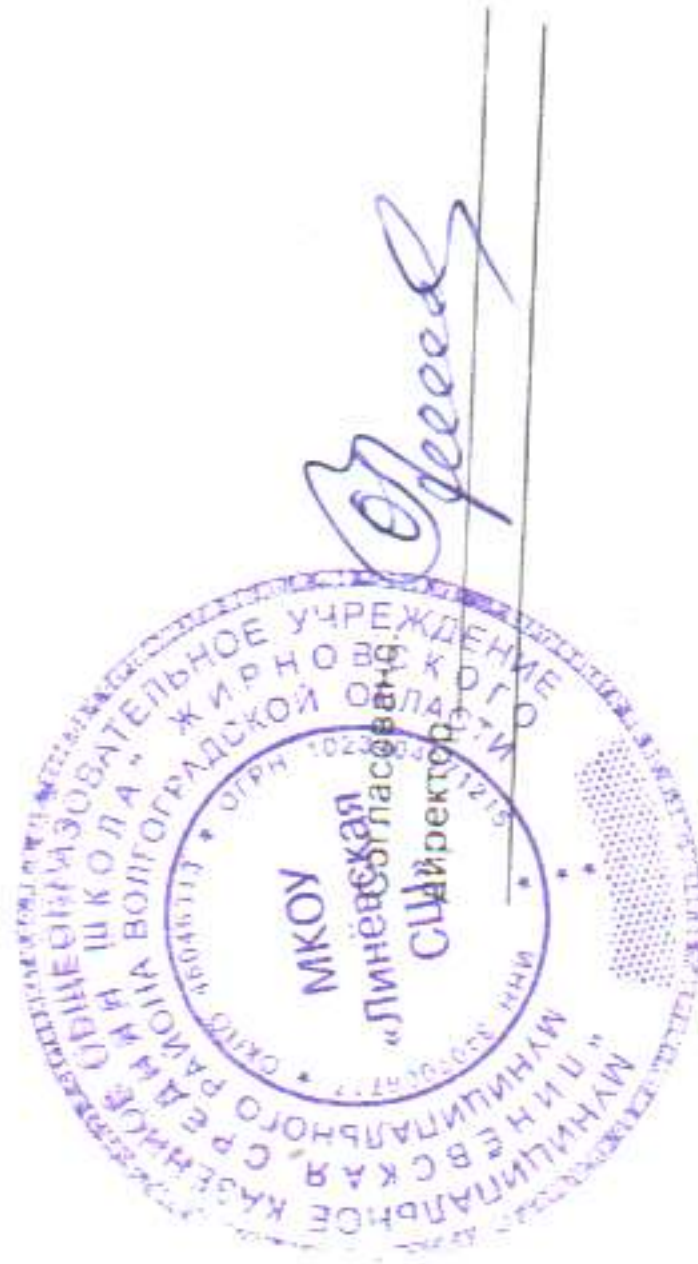
Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

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., Тутельман

В.А

253	лапшевник с творогом и сгущ. молоком	31	150	150	7,27	7,27	4,43	43,30	43,00	241,70	241,70	0,11	0,11
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
14	масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	5,09	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	77,09	490,0	490,0	10,1	10,1	12,5	51,3	75,7	454,8	454,8	1,9	1,9
	Соль йодированная		5,0	5,0									
	Итого		500	550	18,22,5	18,22,5	15,8,19,73	16,23	97,83,73	75,6,67,76	170,537,5		544,680



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		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Витамины (мг)				
		блюда		7-11 лет	12-18 лет	Х			У			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	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

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах и колледжах 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

№ рец	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/g						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
390	котлета рыбная (минтай) с соусом	42	100	9,75	100	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	4,12	4,12		
305	рис припущенный	15	180	3,60	180	12,00	12,00	35,70	35,70	199,95	199,95	0,00	0,00		
701	хлеб пшеничный	5,09	30	1,80	30	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00		
376	чай с сахаром	15	200	0,07	200	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3		
	Итого	77,09	480	15,22	510	14,72	14,72	61,85	61,85	411,36	411,36	4,42	4,42		
	Соль йодированная			5,0	5,0										
	Итого	500	560	18,22,5	560	14,72	14,72	61,85	61,85	478,01	478,01	4,42	4,42		

15,4	19,24	18,22,5	14,72	61,85	478,01	4,42	4,42
------	-------	---------	-------	-------	--------	------	------



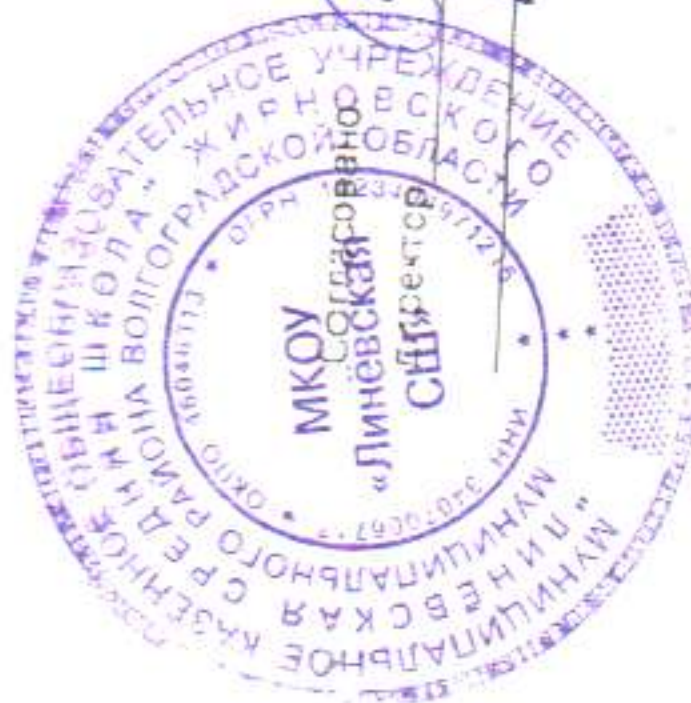
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ вкл по сбор	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества г/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		
1	2															

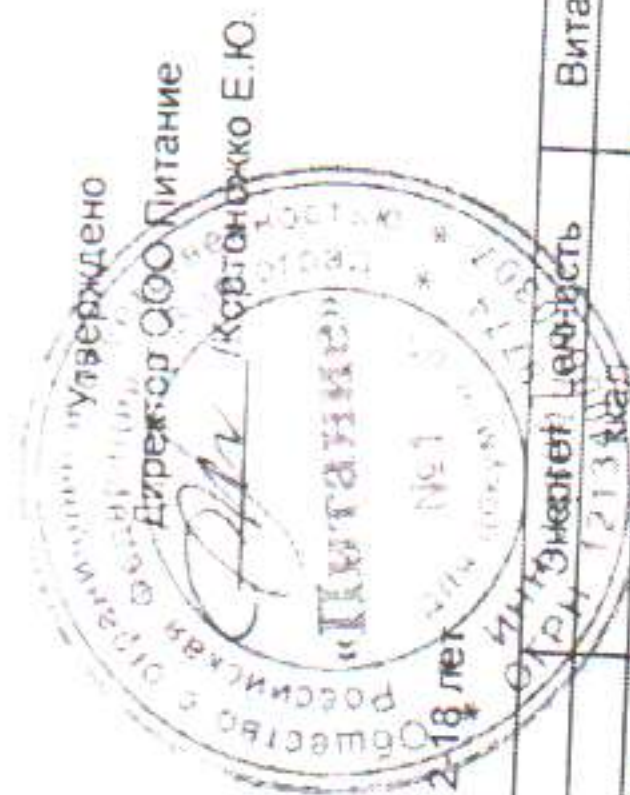
Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах и колледжах В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман

№ вкл	наименование	единица измерения	цена	количество		пищевые вещества г/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	
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	л	27	155	185	3,64	4,49	7,65	9,44	23,865	29,44	179,3	221,12	0,42	0,48
338	фрукты		15	100	1,50	1,50	0,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10,00	10,00
15	сыр порция		15	10	2,63	2,63	2,66	2,66	2,66	0,00	0,00	34,33	34,33	0,21	0,21
376	чай с сахаром		15	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный		5,09	30	1,80	1,80	0,75	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого		77,09	465	495	7,84	8,69	10,83	12,62	59,865	65,44	369,63	411,45	10,93	10,99
	Соль йодированная			5,0	5,0										
	Итого завтрака для 500 чел			500	550	13-22,5		158,10-8		60-81,75	76,6-56,7	1798,65	544-680		



С.А. Давыдов



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/г						Витамины (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	Вариант 8	2														

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильнских 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 к.М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртугин И.М., Тугельман

№ рец.	наименование	пу/руб	вес		пищевые вещества/г						витамины (мг)					
			7-11 лет	12-18 лет	Б			Ж			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
643	пшеница	В.А														
508	каша рассыпчатая гречневая с маслом	32,00	90	90	12,33	12,33	12,06	12,06	12,06	12,06	25,20	25,20	168,30	168,30	0,30	0,30
33	свекла отварная с маслом	15	150	150	8,40	8,40	10,80	10,80	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	303,00	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	10	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	3,04	3,04	4,18	4,18	46,95	46,95	0,07	0,07
376	чай с сахаром	5,09	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
	Итого	77,09	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Соль йодированная		5,0	5,0	23,31	23,31	26,67	26,67	26,67	26,67	92,98	92,98	624,66	624,66	0,67	0,67
	Итого		5,0	5,0	15,4-19,25	15,4-19,25	15,8-19,75	15,8-19,75	15,8-19,75	15,8-19,75	75,5-95,75	75,5-95,75	614-680	614-680		

