



29.09.2013

меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 10

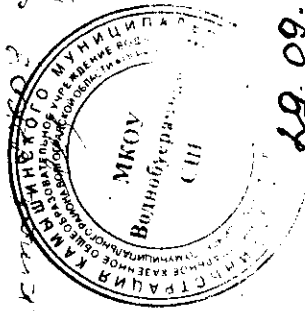
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скрутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36	0,84
291/2017м	Плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	560	25,73	12,87	98,49	665,22	6,31
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

сборник 2008 год 2013

Тутельман В.А.

Директор Школы № 10  
 Директор Школы № 10  
 Школы № 10



19.09.2013

меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 10

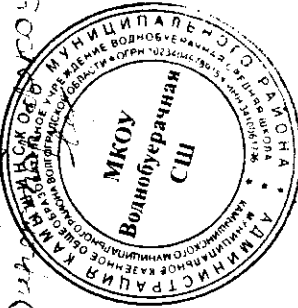
Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	510	22,75	11,33	100,74	606,98	5,43
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	5,8-9,75	67-83,75	470-587,5	

Цена меню 82.25

Утверждено:  
 Директор МКОУ «Воднобуерачная СШ»  
 Шереметько Н.В.



29.09.2013

меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
1	2						

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией МП Мясильского и В.А. Тутельяна. - 2017г  
 544с; Сборник рецептов в кулинарных изделиях для предприятий

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36
291/2017м	плот из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	560	25,73	12,87	98,49	665,22

Вариант 10

Обед

1392004л	суп овощной со сметаной	250/10	3,63	6,88	12,75	125,25
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
312017 м	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
702/2010ч	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	550	12,06	15,83	72,48	482,6

Цена меню 82,25

Заведующий:  
 Директор МБОУ «Водонапорной ст.



29.09.2013

меню для обеспечения обедом обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет

Вариант 10

135\2004Л	Суп овощной со сметаной	200/10	3,08	5,52	10,24	108,24
342\2011М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
3\2017 М	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
702\2010М	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,51</b>	<b>14,47</b>	<b>69,97</b>	<b>465,5</b>

Цена меню 35.00