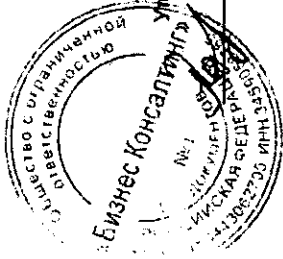


Согласовано:  
директор

*[Handwritten signature]*



Утверждено

*[Handwritten signature]*  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

**Вариант 1**

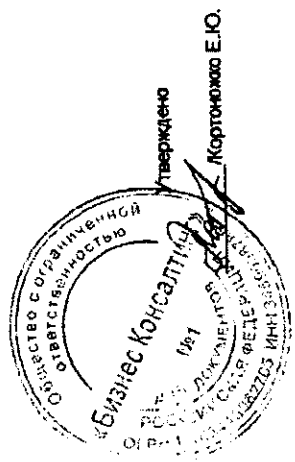
Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельмана, - 2017г., 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

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

№ рец.	Наименование	27	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом													
399/2017м	блинчики с повидлом	20	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79

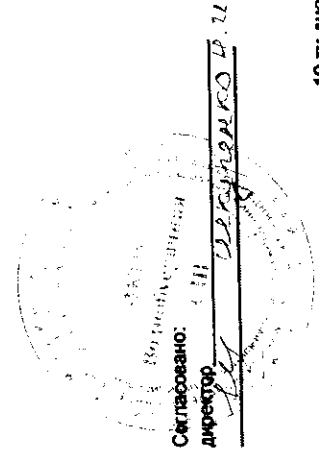
Итого заправа по СвалПит. 20% ± 5%

15.4-19.25	18-22,5	15.8-19.75	18-23	67-83,75	76.6-85,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



твверждено

Кортоможко Е.Ю.



Составлено:  
директор

Д.П. СИДОРОВА

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

№ рач. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		жирины (г)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

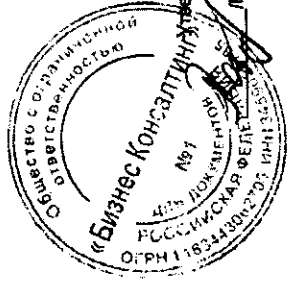
Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тудельмана. - 2017-544стр. Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавашкиной. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

продуктов питания:	Средствами, М.; Делм Принт, 2008.-276с. Сергеев И.М., Тудельман В.А.		вес блюда		Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		жирины (г)						
	7071/2017м	271/331/2017м	203/2017м	701/2010м	378/2017м	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	
овощи по сезону (помидор свежий, салатный)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9	198,00	198,00	0,00	0,00
коплеты домашние с соусом	32	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00	0,00	0,00	205,50	246,60	0,00	0,00
макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	79,80	106,40	0,00	0,00	79,80	106,40	0,00	0,00
хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	81	1,33	1,33	1,33	81	106,40	0,00	0,00
чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	572,70	572,70	3,78	3,78	470-587,5	470-587,5	646,00	646,00
Итого	82,25	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	67-83,75	76,6-95,75	3,78	3,78	544-680	544-680	646,00	646,00
Итого		540	550	13,4-19,25	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	470-587,5	3,78	3,78	544-680	544-680	646,00	646,00

Норма завтрака по СанПиН 2094-25% ± 5%



Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

И.И. КОРТОНОЖКО

Кортоножко 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			Жиры (г)		
		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													
<b>Вариант 3</b>														
Сборник рецептов под редакцией МП Могилынского и В.А. Тугельяна, - 2017-544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Ладвиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скорутин И.М., Тугельман В.А														
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	32	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00	0,42	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
14/2017м	масло подсолнечное	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	82,25	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6	7,9	7,9
Норма завтрака по СанПиН 2079-2009 ± 5%		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-96,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:  
 директор  
 Л.Р.С.У.П.О.С.К.О.И.С.И.  
 утверждено  
 Кортоножко Е.Ю.

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/г						Энергет. ценность		таминны (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		
		Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж	
1	2																	
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	15	60	100	60	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12	2,45	4,9			
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	32	100/20	100/20	100/20	10,32	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34			
305/2017м	рис прожаренный	15	150	180	180	3,60	4,32	9,00	10,80	35,70	42,84	199,95	239,94	0,00	0,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00			
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3			
	Итого	82,25	560	640	640	16,78	18,59	18,2	20,28	82,27	95,51	520,95	592,34	3,08	3,08			
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	78-85,75	470-567,5	544-680					

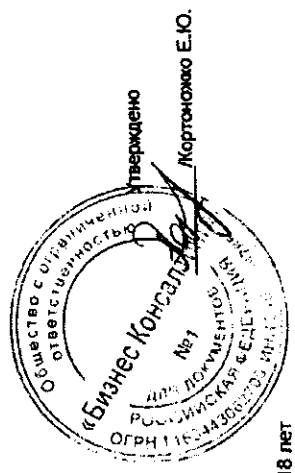
Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г-544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Г. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Саратовичи.-М.; Дельта Принт, 2008.-276с. Скрутки И.М., Тугельян В.А

Завтрак

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор: Л.В. Кудряшова



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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		тамины (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	7-11 лет	12-18 лет	
<b>Вариант 5</b>															
Сборник рецептов под редакцией ИП Могольного и В.А. Тупельмана, - 2017г. СААС; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Дашинской. - М. 2004. - 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛы Принт. 2008. - 276с. Составил И.М., Тупельман В.А															
18/2/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	250	6,64	8,30	3,39	4,24	44,70	55,88	295,45	369,32	1,17	1,17	
20/9/2017м	ябло вареное	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00	
33/8/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	
70/1/2010м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3	
	<b>Итого</b>	<b>82,25</b>	<b>590,0</b>	<b>640,0</b>	<b>16,1</b>	<b>17,8</b>	<b>9,6</b>	<b>10,5</b>	<b>96,7</b>	<b>107,9</b>	<b>600,5</b>	<b>674,3</b>	<b>11,5</b>	<b>11,5</b>	
			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			
			Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%												

Согласовано:  
 директор  
 [подпись]  
 [подпись]



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

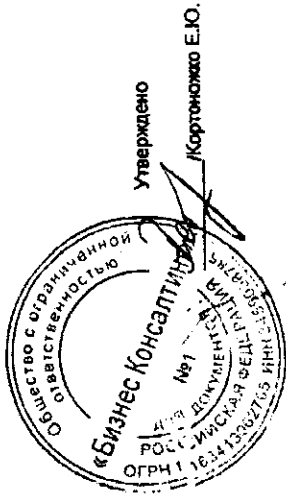
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества/gf			Энергет. Ценность ккал			таминны (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2													

Вариант 6  
 Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могилынского и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборники рецептов и кулинарных карт 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. Сегуртин И.М., Тутельян В.А.

301/2004л	миха кабачковая консервированная	15	60	80	0,975	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	32	100	100	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85	1,5	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,38	205,50	246,60	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
	Итого	82,25	540	600	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,02	555,55	644,05	1,8	1,8
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,73	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		



Утверждено  
Куртономжко Е.Ю.

Согласовано:  
Директор: [Signature]

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/г				Энергет. Ценность ккал		жирины (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

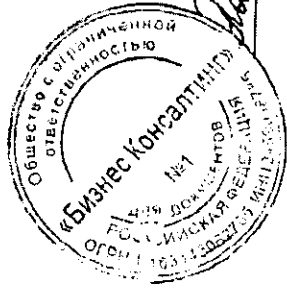
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г 544с; Сборник рецептов и

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. Скрутки И.М., Тутельман В.А

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	26,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46
399/2017м	Блинчики с повидлом	20,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,25	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	568,97	661,7	11,5	11,79
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	560	13,4-19,23	18-22,5	13,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Утверждено

Морганович Е.Ю.

Составлено:

Директор

*М.А. КАРПЕНКО*

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/						Энергет. ценность		гамма (кг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Ж		У		ккал		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. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Год																	
редакция В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и calorimetricity российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скертун И.М., Тутельян В.А																	
282/332/2017м	Сладкий из пшеницы с морковью и соусом сметанным с луком	32	100	100	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	226,33	226,33	7,64	7,64	
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,72	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	134,64	21,75	21,75	21,75	
52/2017м	Свежая отварная с растительным маслом	12	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	92,8	3,99	6,65	6,65	
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	106,40	0,00	0,00	0,00	
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	81	1,33	1,33	1,33	
	Итого	82,25	540	620	23,23	25,16	16,6	19,37	78,24	91,62	555,01	641,17	641,17	34,71	37,37	37,37	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25%, ± 5%		500	560	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	544-680				

Завтрак





Утверждено  
Кортоножко Е.Ю.

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

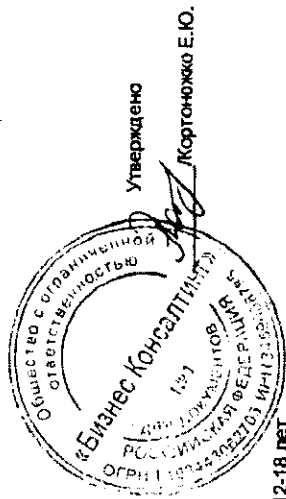
Согласовано:  
Директор: Л.С. Козлова И.И.

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

Варкан 9  
Сборник рецептов под редакцией ИП 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 калорийности российских

продуктов питания:	Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А		Скрутки И.М., Тутельман В.А	
	120/2017м	338/2017м	14/2017м	701/2010м	383/2017м	Итого	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-86,75	470-587,5	544-680
Суп молочный с макаронными изделиями	33	250	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
масло порцилам	13	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
масло пшеничный	5,25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
макао с молоком	16	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Итого	82,25	610,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0	660,0

Порция завтрак по СанПиН 20% - 25% ± 5%



Утверждено  
Кортоножко Е.Ю.

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

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

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 калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Сгруппирован И.М., Тутельяна В.А.

301/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	1.35	1.80	0.18	0.24	7.92	10.56	38.52	51.36	0.63	0.84
291/2017м	плов из птицы	46	200	230	16.89	19.42	9.86	11.34	34.09	29.20	302.66	348.06	4.50	5.17
349/2017м	комлот из сухобуратов	15	200	200	0.66	0.66	0.09	0.09	32.03	32.03	132.8	132.8	0.3	0.3
701/107м	хлеб пшеничный	6,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	Итого	82,25	510	560	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	98,49	606,98	665,22	5,43	6,31
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,73	18-23	67-83,73	76,8-96,75	470-587,5	544-680		
	Всего за 10 дней		5240,00	5810,00	167,58	187,60	143,41	163,19	819,47	923,85	5306,18	6032,34	81,52	100,54
	Средний суточный рацион		524	581	16,76	18,78	14,34	16,32	81,95	92,37	530,62	603,23	9,15	10,05

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

500 550 15,4-19,23 18-22,5 15,8-19,73 18-23 67-83,73 76,8-96,75 470-587,5 544-680

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хэбродлиформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2017. - 544с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сгруппирован И.М., Тутельяна В.А.  
 САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".