

Согласовано
Средняя школа № 2
Средняя школа № 2

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Жиры (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	12-18 лет		
1	2														

Завтрак

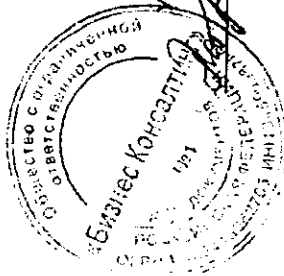
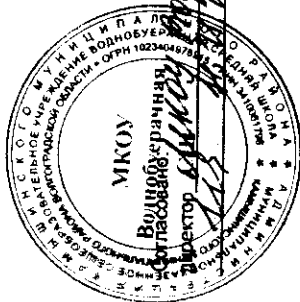
Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тупельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных идей для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапышиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник, -М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тупельян В.А.	27	200	250	Завтрак						40,25	50,24	295,45	369,32	1,17	1,46
				7,10	8,88	11,66	14,57	16,02	21,95						
182/2017м каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62	0,03	0,03		
399/2017м блинчики с повидлом	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00		
701/2010м хлеб пшеничный	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00		
338/2017м фрукт свежий (яблоко)	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3		
376/2017м чай с сахаром	82,25	600	660	13,09	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34	11,5	11,79		
Итого															

Нормы завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,81,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Водитель-механик с
 удостоверением
 А.А.С. 12.12.2018

Утверждено
 Мортонюк Е.Ю.

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		Жиры (г)	
		7-11 лет	12-18 лет	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

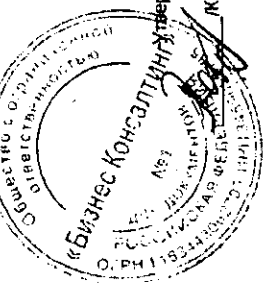
Вариант 2

Завтрак

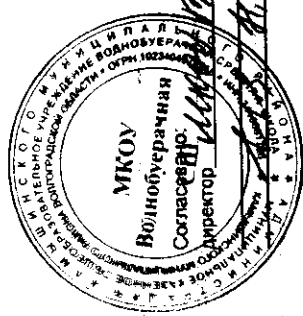
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544ст; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Галшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.: Делм Принт, 2008.-276с.- Скурткин И.М., Тутельяна В.А.

207/1/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	15	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14	2,45	4,9
271/33/2017м	котлеты 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
203/2017м	макаронные изделия с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
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
378/2017м	чай с молоком	15	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,43	25,58	17,05	18,50	75,92	89,17	572,70	646,00	3,78	6,23
	Норма завтрака по СанПиН 209.25% ± 5%		500	540	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-85,75	470-587,5	544-680		



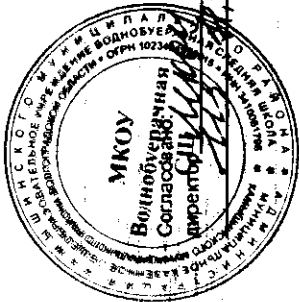
Мортоножко Е.Ю.



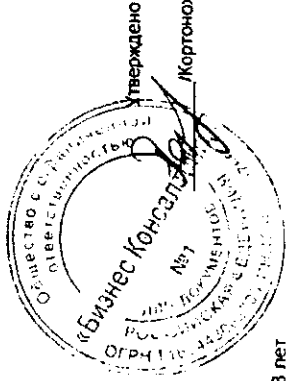
Согласовано
 директор *М.И. Волнобурачная*
 директор *В.И. Волнобурачная*

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества//						Энергет. ценность		гаминны (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	2															
Вариант 3																
Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тутельмана. - 2017-544стр. Сборник рецептов 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.; Делта Принт, 2008. - 276с. Скурткин И.М., Тутельман 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	брусок 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 порцианн	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 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,23	18-22,5	15,8-19,75	16-23	67-83,75	76,6-98,75	470-587,5	544-680				



Воднобережний сел
И.И. Мухоморова



Утверждено
 И.Ю. Егорова

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

№ рецептур по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		тамины (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	2														

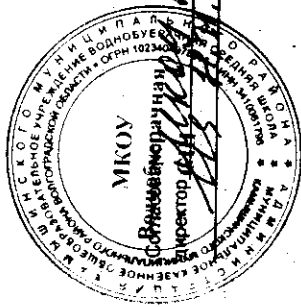
Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептур под редакцией МП Молчанова и В.А. Тупельяна, - 2017г: 54дс; Сборник рецептур и кулинарные изделия для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Далишовой. -М. 2004- 64дс; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. -М.: ДеЛы Принт, 2008.-276с. Скуратов И.М., Тупельян В.А.

182/2017м	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
209/2017м	зильо вареное	12	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
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
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	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3	11,5	11,5

Норма завтрака по СанПиН 2076-20% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67,83,75	76,8-85,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Исполнитель: *Ирина Владимировна Мухоморова*
 Руководитель: *Е.Ю. Кортюченко*

Утверждено

Кортюченко 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/ж						Энергет. ценность		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	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

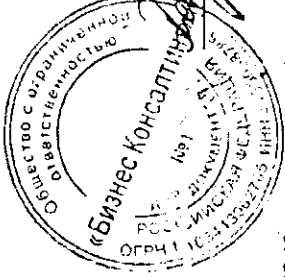
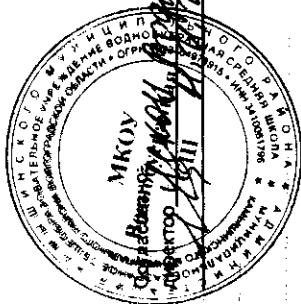
Завтрак

мулнарных 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. Смурутин И.М., Тутельяна В.А

101/2004г.	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2	0	0
295/332/2017М	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	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	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701/2010М	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	16,22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



10-ти дневное меню для обеспечением 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 ккал		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	
1	2												

Вариант 7

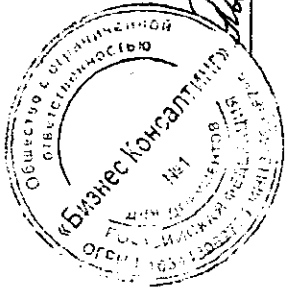
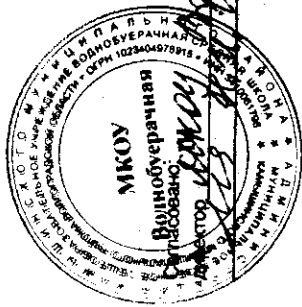
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тупельяна. - 2017г 544с; Сборник рецептов и Завтрак

кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под

редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с. Таблицы химического состава и колорийности российских

продуктов питания: справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тупельман 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	блинчик 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 лимонном	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	550	15,4-19,25	18-22,5	13,8-19,73	18-23	67-83,73	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Утверждено
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11/12-18 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	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	У	Ж	С							

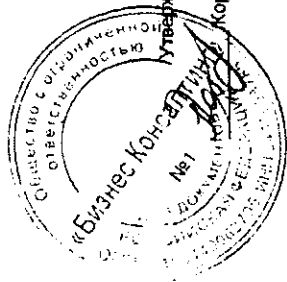
Вариант 8

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

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.: Делта Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельян В.А.

28/23/2/2017м	Оладьи из печени 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	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	21,75	21,75
52/2017м	салат отварная с растительным маслом	12	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,96	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	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	1,33	1,33
	Итого	82,25	540	620	23,23	25,16	16,6	19,37	78,24	91,62	555,01	643,17	34,71	37,37
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%		500	560	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		



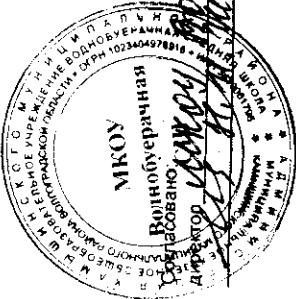
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

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

Барман 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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.- 276с; Скуртган И.М., Тутельяна В.А	Суп молочный с макаронными изделиями		Фрукт свежий (яблоко)		Масло топленым		Хлеб пшеничный		Каша с молоком		Итого					
	120/2017м	338/2017м	14/2017м	701/2010м	382/2017м	Итого	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
	300	250	100	50	200	610,0	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00	0,11	0,11
	100	100	10	50	200	610,0	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
	10	10	10	50	200	610,0	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
	200	200	200	200	200	610,0	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00	0,00	0,00
	610,0	610,0	610,0	610,0	610,0	610,0	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	500	500	500	500	500	500	15,7	15,7	18,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6	7,9	7,9
	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								

[Норма завтрака 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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб		вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность		Жиры (кг)		
		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	7-11 лет	12-18 лет
1	2															
Вариант 10																

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией ИП 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. Смурткин И.М., Тутельян В.А.

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	80	1.35	1.80	0.18	0.24	7.92	10.56	38.52	51.96	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	котлет из сухобулочков	15	200	200	0.66	0.66	0.09	0.09	32.03	32.03	132.8	132.8	0.3	0.3
701/1017м	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	58.49	606.98	665.22	5.43	6.31
	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		
	Всего за 10 дней		5240.00	5810.00	187.59	187.80	143.41	163.19	919.47	873.65	5306.18	6032.34	91.52	100.64
	Средний суточный рацион		524	581	18.76	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%

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной - М.: Хлебродинформ, 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. Смурткин 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