

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

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет			
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2				

Вариант 1

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

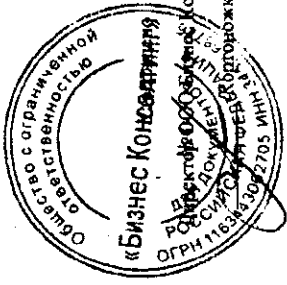
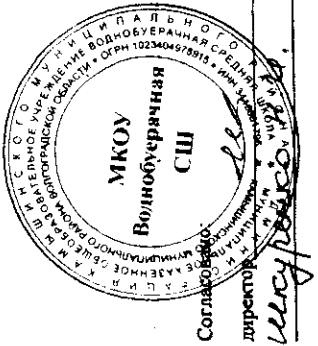
Скуратов И.М., Тутельян В.А

182\2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32
701\2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376\2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	590	12,43	15,95	96,4	582,72

Обед

103\2017м	суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	5,16	3,69	17,535	133,45
699\2004л	напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
3\2017 м	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
702\2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	550	13,59	12,44	73,965	471,05

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12- 18 лет.

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

Вариант 3

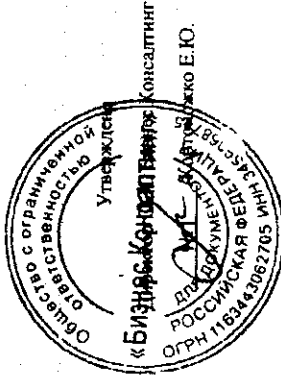
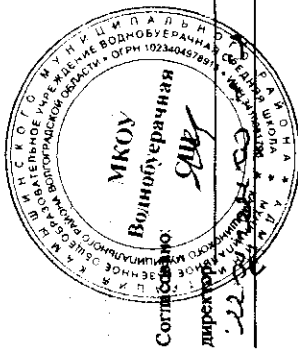
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного в В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00
14/2017м	масло порционных	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	510,0	19,7	23,4	88,8	643,6

Вариант 3

Обед						
№ рец.	Наименование блюд	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
342/2011 м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701/2010 м	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	620	7,96	4,35	87,6	432,9

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспеченным двухразовым горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

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

Вариант 4

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

544с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

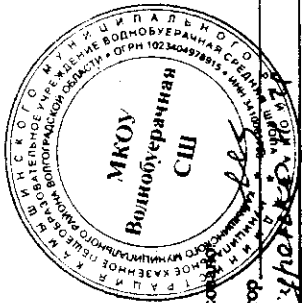
7071/2017м	овощи по сезону (отурец свежий; соевый)	100	0,8	0,1	1,9	12
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00
305/2017м	рис прелущенный	180	10,80	12,00	47,60	266,60
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	640	25,07	21,48	100,27	619

Вариант 4

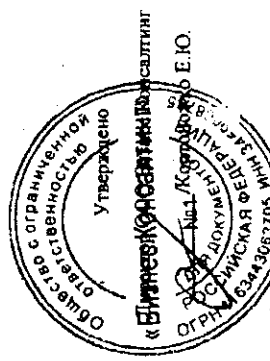
Обед

99/2017м	суп овощной со сметаной	250/10	3,63	6,88	12,75	125,25
699/2004л	напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
3/2017 м	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
702/2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	550	12,06	15,63	69,18	462,85

Цена меню 82,25



Согласовано директором
МКОУ Воинбуерачная СШ
Лек. уфорокк.р. н.о. 10.01.17



10-ти дневное меню для обеспечением двухразовым горячим питанием обучающихся с ОВЗ выходной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
1	2						

Вариант 5

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

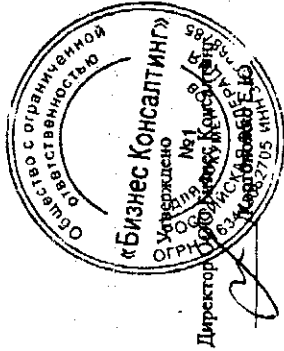
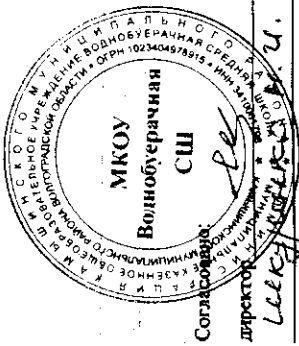
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	540,0	17,4	10,1	98,1	677,3

Вариант 5

Обед

338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
132/2004 л	рассольник ленинградский (перловка)	250	3,37	10,75	20,475	168,75
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	630	10,14	12,00	98,60	524,2

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовых горячим питанием обучающихся с ОБЗ возрастной группы 12-18 лет

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

Вариант 6

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

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

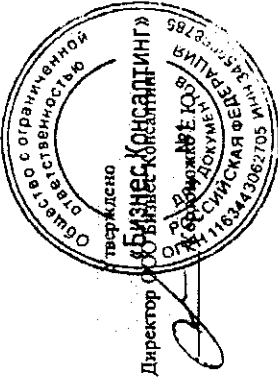
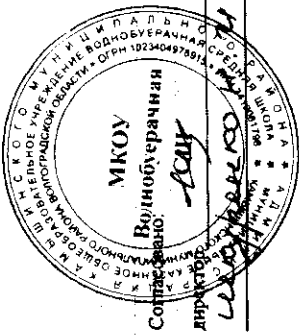
общественного питания, обеспечивающих безопасность пищевых продуктов. Под редакцией В.Т.

295/332/2017М	луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
	Итого	490	19,06	18,38	75,41	519,75

Вариант 6

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		1	2	1	2	1	2
Обез							
33/2011 м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,42	6,08	8,36	93,8	
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	
342/2011 м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	
701/2010 м	хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
702/2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6	
	Итого	630	13,49	12,73	95,08	557,93	

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспечением двухразовыми горячим питанием обучающихся с ОБЗ возрастной группы 12-18 лет

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 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. Под редакцией В.Т. Лавашовой.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с.

Скурутин И.М., Тутельян В.А

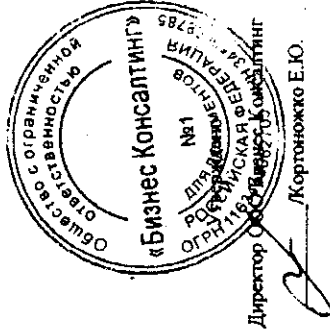
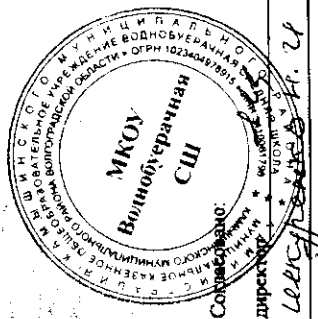
282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81
	Итого	520	23,76	13,36	83,36	548,37

Вариант 8

Обед

71/2017м	помидор свежий	100	1,1	0,16	3,8	22
88/2017 м	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	110,75
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010 м	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010 м	хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	630	8,96	7,21	77,54	416,95

Цена меню 82,25



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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2			

Вариант 9

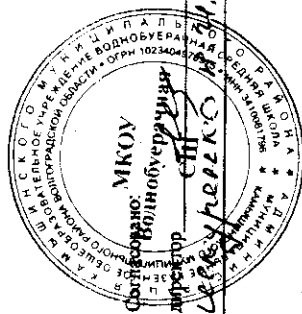
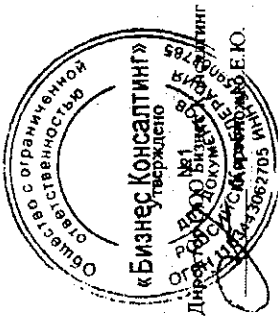
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного в В.А. Тутельяна, - 2017г
544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	560,0	15,3	17,7	67,7	497,6

Вариант 9

Обед						
№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет			12-18 лет	12-18 лет
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
338/2017м	Фрукт сасжий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
132/2004 л	рассольник ленинградский (перловка)	250	3,37	10,75	20,475	168,75
388/2017м	напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702/2010м	хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Всего	610	8,77	12,06	78,73	442,3

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспечением двухразовым горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет

№ рсч. по сбор.	Наименование блюд	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет	
		1	2	1	2	1	2
Вариант 10							
Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г							
544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий							

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	80	1,80	0,24	10,56	51,36
291/2017м	плов 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

Обед						
1352004л	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
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
Итого		550	12,06	15,83	72,48	482,6

Цена меню 82,25

Всего за 10 дней		11 500,00	302,98	270,54	1 655,22	10 594,31
Средний суточный рацион		1150	30,30	27,05	165,52	1059,43

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Тутельяна.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта-принт, 2008. - 276с. Скуржин И.М., Скуржина И.САНПИН 1-2. 3-685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов