

Согласовано:
директор МКОУ
1.11.2017

МКОУ
Волнобуерчаная
СШ

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | 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 общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавиной.-М. 2004.-640с. Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с.

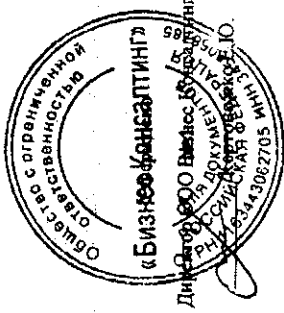
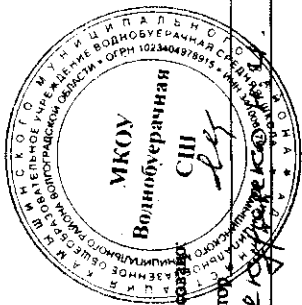
Скорути И.М., Тутельяна В.А

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 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 |
| 699/2004г | напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 |
| 32/2017 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

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

Вариант 2

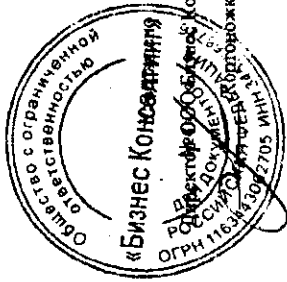
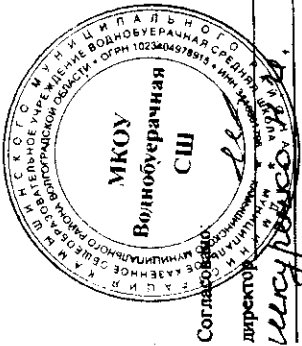
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

| | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом | 100 | 13,51 | 8,91 | 9,74 | 198,00 |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 |
| 701/2010м | 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 | 490 | 23,84 | 17,29 | 78,98 | 590,90 |

Обед

| | | | | | | |
|------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 711/2017м | 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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | 12-18 лет | | | |
|-----------------|-------------------|-----------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | | | | | |

Вариант 3

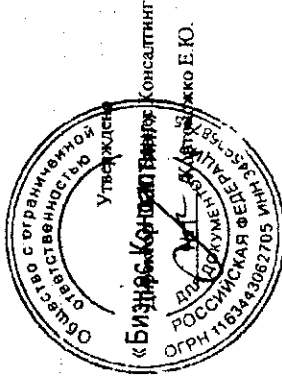
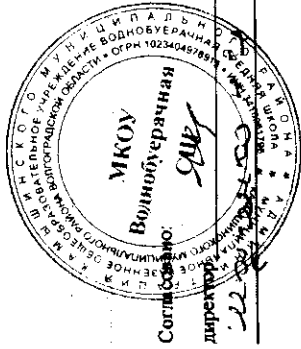
Сборник рецептов под редакцией МП Меглянова в В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

| | | | | | | |
|-----------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 183/2017м | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 11,00 | 11,40 | 44,40 | 326,00 |
| 14/2017м | масло 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 | 510,0 | 19,7 | 23,4 | 88,8 | 643,6 |

Вариант 3

| Обед | | | | | | |
|------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рец. | Наименование блюд | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 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 |
| 1 | 2 | | | |

Вариант 4

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

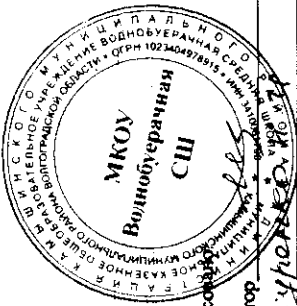
| | | | | | | |
|---------------|--|--------|-------|-------|--------|--------|
| 7071/2017м | овощи по сезону (огурец свежий; соленый) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| 234/331/2017м | котлета рыбная с соусом | 100/20 | 10,32 | 8,40 | 14,41 | 174,00 |
| 305/2017м | рис припущенный | 180 | 10,80 | 12,00 | 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

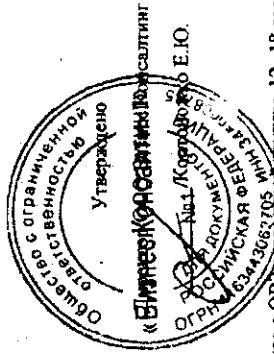
Обед

| | | | | | | |
|------------|-------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 992/2017м | 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 |
| 32/2017 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
 директор
 Л.К. Ушакина



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся с ОВЗ в образовательной группе 12-18 лет

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

Вариант 5

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

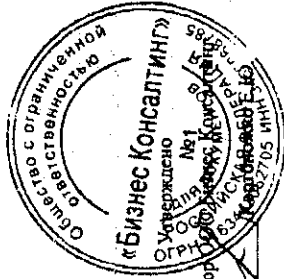
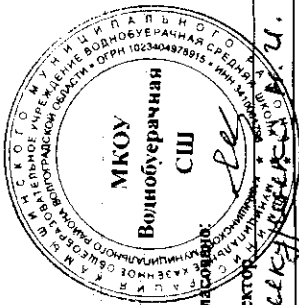
| | | | | | | |
|-----------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250 | 8,30 | 4,24 | 55,88 | 369,32 |
| 209/2017м | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 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 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 | 1 | 2 | 1 | 2 |

Вариант 6

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

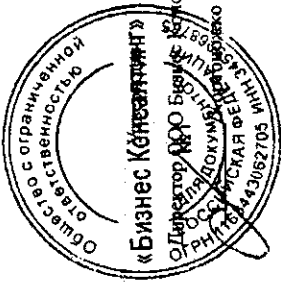
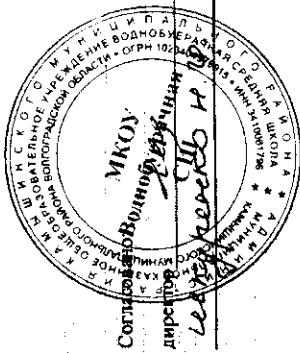
областной больницы, обл. централизованной службы питания. Под редакцией В.Т.

| | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 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

| | | Обс | | | | | |
|------------|---------------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|---|
| № рец. | Наименование блюда | 12-18 лет | | 12-18 лет | | 12-18 лет | |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 332/2011 м | свекла отварная с растительным маслом | 100 | 1,42 | 6,08 | 8,36 | 93,8 | |
| 1392/2004л | 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 82,75



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

| | | | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| по сбор. | | | | | | | |
| 1 | | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | 2 | | | | | | |

Вариант 7

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

544с; Сборник рецептов в кулинарных изделиях 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.

Скурутин И.М., Тутельяна В.А

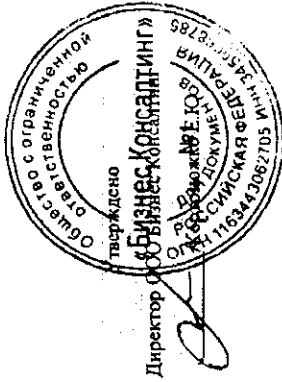
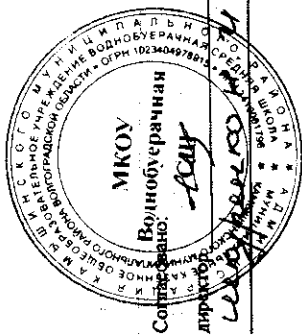
| | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с сахаром и | 250 | 6,93 | 12,82 | 48,13 | 330,68 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
| | Итого | 590 | 10,54 | 14,2 | 94,49 | 546,08 |

Вариант 7

Обед

| | | | | | | |
|------------|---|--------|-------|------|--------|--------|
| 103/2017м | суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 250/10 | 5,16 | 3,69 | 17,535 | 133,45 |
| 399/2017м | блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 1,68 | 21,95 | 115,62 |
| 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 | 610 | 14,18 | 6,42 | 103,9 | 546,2 |

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспечения 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 | | | | | | |

Вариант 8

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

Скурутин И.М., Тутельян В.А

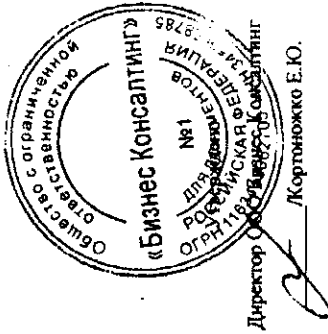
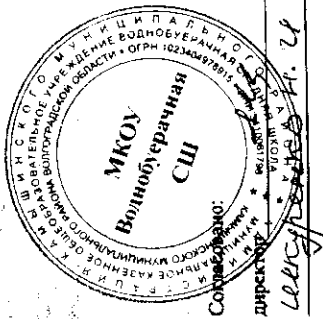
| | | | | | | |
|---------------|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| 282/332/2017м | оладьи из пшена с морковью и соусом сметанным с луком | 100 | 15,56 | 10,33 | 17,66 | 226,33 |
| 310/2017м | картофель отварной | 180 | 3,6 | 0,72 | 28,44 | 134,64 |
| 701/2017м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 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

Обел

| | | | | | | |
|------------|---|---------|------|------|-------|--------|
| 71/2017м | помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,16 | 3,8 | 22 |
| 88/2017 м | ши из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/110 | 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

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

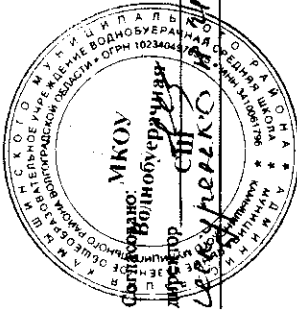
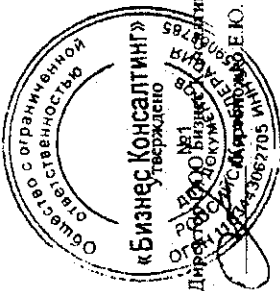
Вариант 9
Сборник рецептов под редакцией МП Молгального в В.А. Тутельяна, - 2017г
544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

| | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 120/2017м | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6,56 | 5,69 | 23,25 | 180,00 |
| 14/2017м | Масло порцани | 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 | | | | | |
|------------|-------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| 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 | |
| 388/2017м | Напиток из плодов лимонника | 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 | 447,3 | |

Цена меню 82,25



10-ти дневное меню для обеспечением 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 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |

Вариант 10

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

| | | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 101/2004л | овощи консервированные (зеленый горошек) | 80 | 1,80 | 0,24 | 10,56 | 51,36 |
| 291/2017м | яблоки из лисич | 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 | | | | | | |
|-------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 135/2004л | 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 | 392,98 | 270,54 | 1 655,22 | 10 594,31 |
| | Средний суточный рацион | 1150 | 39,30 | 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., редактор.
Таблицы химического состава и калорийности и (или) безводности для человека фактор