

Согласовано:
директор



Утверждено
/Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценност ккал | Витамины (мг) с |
|-----------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|--------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250 | 8,88 | 14,57 | 50,24 | 369,32 | 1,46 |
| 399/2017м | блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 1,68 | 21,95 | 115,62 | 0,03 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,3 |
| | Итого | 660 | 15,58 | 17,63 | 118,35 | 698,34 | 11,79 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|---------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|

Согласовано:
директор



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценность ккал | Витамины (мг) |
|-----------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;

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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону (помидор свежий; соленый) | 100 | 0,6 | 0 | 3,8 | 14 | 4,9 |
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом | 100 | 13,51 | 8,91 | 9,74 | 198,00 | 0,00 |
| 203/2017м | макароны отварные с маслом | 180 | 6,87 | 7,28 | 38,37 | 246,60 | 0,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| 378/2017м | чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 1,33 |
| | Итого | 620 | 25,58 | 18,50 | 89,17 | 646,00 | 6,23 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 560 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
директор:



№ Утверждено
/Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценнос ккал | Витамины (мг) с |
|-----------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;
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.; Делли Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|-----------|---|-------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 183/2017м | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 11,00 | 11,40 | 44,40 | 326,00 | 0,48 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 14/2017м | масло порциями | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,04 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| 382/2017м | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,3 |
| | Итого | 610,0 | 20,1 | 23,8 | 98,6 | 690,6 | 7,9 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% | 650 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
директор



Утверждено
/Кортоножко Е.Ю.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценнос ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |

Вариант 4

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. Скурутки И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 70/71/2017м | овощи по сезону (огурец свежий, соевый) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 12 | 4,9 |
| 234/331/2017м | котлета рыбная с соусом | 100/20 | 10,32 | 8,40 | 14,41 | 174,00 | 0,34 |
| 305/2017м | рис припущенный | 180 | 4,32 | 10,80 | 42,84 | 239,94 | 0,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,3 |
| | Итого | 640 | 18,59 | 20,28 | 95,51 | 592,34 | 5,54 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
 директор 



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценнос ккал | Витамины (мг) с |
|-----------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|----------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |

Вариант 5

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:

| | | | | | | | |
|-----------|--|-------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250 | 8,30 | 4,24 | 55,88 | 369,32 | 1,17 |
| 209/2017м | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | Итого | 640,0 | 17,8 | 10,5 | 107,9 | 674,3 | 11,5 |
| | Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | 650 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
 директор 



«**Б**» Утверждено «**В**»
 /Кортоножко Е.Ю.


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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценност ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|-------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|---------------------------------------|---------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |

Вариант 6

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 колорийности российских продуктов питания:

Справочник, -М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----|---------|-------|------------|---------|------|
| 101/2004л | икра кабачковая консервированная | 80 | 1,301 | 1,28 | 8,21 | 83,2 | 0 |
| 295/332/2017М | Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 100 | 10,18 | 11,33 | 7,07 | 147,85 | 1,5 |
| 203/2017м | макаронны отварные с маслом | 180 | 6,87 | 7,28 | 38,38 | 246,60 | 0,00 |
| 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,3 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| | Итого | 600 | 21,501 | 20,87 | 90,02 | 644,05 | 1,8 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
 директор _____



утверждено
 /Кортоножко Е.Ю.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценнос ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|-------------------|------------------------|--------------------|-----------|-----------|--------------------------------------|---------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |

Вариант 7

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 колорийности российских продуктов питания:

Справочник, -М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 181/2017м | каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 250 | 6,93 | 12,82 | 48,13 | 330,68 | 1,46 |
| 399/2017м | блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 1,68 | 21,95 | 115,62 | 0,03 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | Итого | 660 | 13,69 | 15,88 | 116,44 | 661,7 | 11,79 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 78,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
директор



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г/ | | | энергет. ценнос ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|-------------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| | | | Б 12-18 лет | Ж 12-18 лет | У 12-18 лет | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могилевского 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. Скурятин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----|---------|-------|------------|---------|-------|
| 282/332/2017м | Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком | 100 | 15,56 | 10,33 | 17,66 | 226,33 | 7,64 |
| 310/2017м | картофель отварной | 180 | 3,6 | 0,72 | 28,44 | 134,64 | 21,75 |
| 52/2017м | свекла отварная с растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 6,65 |
| 701/2017м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| 378/2017м | чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 1,33 |
| | Итого | 620 | 25,16 | 19,37 | 91,62 | 641,17 | 37,37 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-98,75 | 544-680 | |

Согласовано:
директор



Кортоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | энергет. ценнос ккал | Витамины (мг) с |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |

Вариан 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. Лапиной.-М. 2004- 640с;

Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|-------|
| 120/2017м | суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6,56 | 5,69 | 23,25 | 180,00 | 0,11 |
| 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| 14/2017м | масло порциями | 10 | 0,8 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,04 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| 382/2017м | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,3 |
| | Итого | 660,0 | 15,7 | 18,1 | 77,5 | 544,6 | 7,9 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|---------------------------------------|-----|---------|-------|------------|---------|

Согласовано:
директор



Утверждено
Кортоножко Е.Ю.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества/г | | | энергет. ценнос ккал 12-18 лет | Витамины (мг) с 12-18 лет |
|-----------------|-------------------|------------------------|--------------------|---|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с;
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник.-М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин 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% | 650 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |
| | Всего за 10 дней | 5 610,00 | 167,80 | 163,19 | 923,65 | 6 032,34 | 100,54 |
| | Средний суточный рацион | 581 | 18,78 | 16,32 | 92,37 | 603,23 | 10,05 |

| | | | | | |
|--|-----|---------|-------|------------|---------|
| Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5% | 650 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
|--|-----|---------|-------|------------|---------|

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродоизформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на производство 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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".