



Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Коргоножко Е.Ю.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (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
1	2											

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией МН Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.

Завтрак

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Ланцовой.-М. 2004- 640с; Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;

Д.Ль Пирит, 2008.-276с. Скуртун И.М., Тутельман В.А

175/2017м	каша молочная/Дружба	30,00	150	180	4,29	5,15	2,81	3,37	30,95	37,14	166,43	199,71	0,69	0,83
374/2004Л	блинчики со ступенным молоком	20	100	100	5,43	5,43	1,61	1,61	33,73	33,73	184,17	184,17	0,08	0,08
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
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
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	580	620	12,5	14,13	5,56	6,36	105,5	117,03	537,4	597,28	11,07	11,21

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

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
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано: Л.А. Жульникова
 директор



Утверждено: Е.Ю. Короткошко
 директор ООО "Питание"

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

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

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544ст;
 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.;

Завтрак

ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельяна В.А

234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	32	100/20	100/20	10,32	8,40	8,40	14,41	14,41	174,00	174,00	0,34	0,34
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
п.т.	печенье сахарное	12	30	30	1,98	4,1	4,1	16,5	16,5	111	111	0	0
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00
389/2017м	сок фруктовый	15	180	180	1	0	0	18	18	76,32	76,32	76,77	77,76
	Итого	82,25	510	550	19,98	13,82	14,18	88,63	98,71	553,32	602,36	98,86	99,85
	Норма завтрака по СанПин 20%± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2											

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 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.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

208/2017м	лапшевник с творогом и молоком	39	170	200	14,73	16,69	14,66	16,61	41,40	46,92	357,00	404,60	0,26	0,29
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	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 порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
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
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	510,0	550,0	18,4	21,1	23,1	25,2	82,6	93,4	611,8	686,0	7,9	7,9

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



10-ти дневное меню для 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		Витамины (мг)				
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	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 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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.;																	
ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А																	
279/332/2017м	тефтели с соусом	35	90	110	5,7	6,96	13,18	16,11	9,5	11,61	182,45	223	0,92	0,92			
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	18	150	150	8,29	8,29	8,95	8,95	37,36	37,36	262,50	262,50	0,00	0,00			
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	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	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	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			
	Итого	82,25	560	590	16	18,03	23,03	26,2	82,34	89,79	605,15	672,3	11,22	11,22			
Норма завтрака по СанПин 20%± 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				

Завтрак



Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО "Питание"
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		Витамины (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 6

Сборник рецептов под редакцией МП Мотального 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. Скуртун И.М., Тутельман В.А

Завтрак

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	34	150	180	4,09	4,91	7,40	8,88	36,10	43,32	227,73	273,28	0,65	0,79
3/2017М	бутерброд с маслом и сыром (30/5/15)	17	50	50	5,80	5,80	8,30	8,30	14,83	14,83	157,00	157,00	0,11	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	12	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	15	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	1,3	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого	82,25	520	560	15,00	16,59	19,26	20,98	87,36	99,91	585,53	657,68	12,06	12,20
	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		



Согласовано: _____
 директор

Утверждено
 Директор ООО "Литание"
 /Коргоножко 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		Витамины (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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2															

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МШ 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.; Дельта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
101/2004л	консервированные овощи.закусочные,	15,00	60	100	0,24	0,40	6,72	11,20	34,80	58,00	3,18	5,30		
291/2017м	отварные (кукуруза)	36,00	200	220	10,73	11,81	36,45	40,10	316,00	347,60	6,47	7,12		
701/2010м	плов из пшеницы	5,25	30	40	3,08	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40	0,00	0,00		
п.т.	хлеб пшеничный	10	30	30	1,80	4,30	16,00	16,00	109,00	109,00	0,00	0,00		
377/2017м	пряник	16	200	200	0,13	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3		
	чай с сахаром и лимоном	82,25	520	590	17,49	17,49	90,39	103,86	601,6	683	9,95	12,717		
	Итого		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		

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Коргоножко Е.Ю.



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

№ рсц. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (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 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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Схрутутия И.М., Тутельян В.А																	
15/2017м	сыр порциями	13	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	1,17	1,46			
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	35	100/20	100/20	9,37	9,37	14,74	14,74	12,74	12,74	216,00	216,00	0,00	0,00			
203/2017м	макароны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	203,50	246,60	0,00	0,00			
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00			
389/2017м	сок фруктовый	15	180	180	1	1	0	0	18	18	76,32	76,32	76,77	77,76			
	Итого	82,25	510	550	19,962	21,872	24,236	25,686	73,404	85,134	587,02	654,72	77,94	79,22			
	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					

Завтрак



Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 /Кортоножко Е.Ю.

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 блока		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность		Витамины (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
1	2											

Вариант 9
 Сборник рецептов под редакцией М.И. 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 Принг, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блока		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность		Витамины (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
282/332/2017м	опадья из печени с морковью и соусом сметанным с луком	35	100	100	15,56	10,33	10,33	10,33	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	18	150	150	8,29	8,95	8,95	8,95	37,36	262,50	262,50	0,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	47	47	10	10
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	0,48	0,72	0,72	10,68	53,20	79,80	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,02	0,02	0,02	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,25	570,0	580,0	25,9	20,2	20,4	20,4	90,5	649,0	675,6	7,9	7,9

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
---	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
директор



Утверждено
Директор ООО "Питание"
/Коргоножко Е.Ю.

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

№ респ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		Витамины (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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2				Б	Ж	У	ккал	с					

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.П. 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.;

Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий);	5	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22	8,75	17,5
279/332/2017м	тесто с соусом	35	90	110	5,7	6,96	13,18	16,11	9,5	11,61	182,45	223	0,92	0,92
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
п.т	вафли	5	30,0	30,0	0,80	0,80	1,00	1,00	23,20	23,20	106,20	106,20	0,00	0,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	15	200	200	3,166	3,166	2,678	2,678	15,95	15,94	100,6	100,6	1,3	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	4,25	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
	Итого	82,25	550	650	14,866	17,936	18,058	21,428	85,19	98,01	567,85	666,24	32,72	41,47
	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		5 400,00	5 860,00	188,88	210,64	184,78	202,22	883,92	994,00	5 901,07	6 582,11	280,83	294,99
	Средний суточный рацион		540	586	18,89	21,06	18,48	20,22	88,39	99,40	590,11	658,21	28,08	29,50

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
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной.- М.:Хлебпродинформ,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. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21" Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".