



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



№ реч. по сбор.	Наименование Блюда	Цена руб	вес Блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

неделя 1 : день 1

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапишиной. -М. 2004- 640с. Таблицы Химического состава и колорийности российских

Завтрак

ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник.-М.: Делта Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тугельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	250	7,10	8,88	11,66	14,57	40,25	50,24	295,45	369,32
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	600	660	13,03	15,58	14,48	17,63	103,02	118,35	597,87	698,34
	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

Обед

71\20\2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие, соленые)	13	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	250	5,1	6,45	2,78	3,47	18,5	23,12	119,6	149,5
90\330\2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	800	920	30,24	33,15	24,45	27,003	111,47	123,138	797,2	883,9
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
 Директор _____



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

№ реч. по Сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
			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											

Неделя 1 : День 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна. - 2017 - 544стр. Сборник рецептов и

Завтрак

кулинарных изданий 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. Скрутин И.М., Тугельян В.А

70/71/2017м	Овощи по сезону	15	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,16	2,8	13,2	22
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	37	100\20	100\20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	82,25	560	640	23,73	26,08	17,17	18,70	75,80	88,17	577,50	654,00
	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

Обед

101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	82,25	770	900	24,14	27,76	16,25	20	114,7	134,7	717,1	845,9
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
Директор _____



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 ккал
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	

неделя 1 : День 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-544стр. Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.; Делта Принт, 2008. - 276с. Скурругин И.М., Тугельман В.А

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	28	200	250	8,25	11,00	8,55	11,40	33,11	44,40	244,50	326,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	масло порционные	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	560,0	610,0	17,4	20,1	20,9	23,8	87,3	98,6	609,1	690,6
	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

ЭЭ\2011 м	Свежля отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	Обед						Энергет. ценность ккал
						Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	
54-1с\2022м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	250/10	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
277/331/2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203/2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
349/2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	82,25	800	930	27,59	30,536	23,47	27,98	114,606	130,6	810,4	928,15
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
Директор _____



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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	
			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												

неделя 1 : День 4

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. 544с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятии общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией В.Т. Лапиной. -М. 2004- 640с: Таблица: Химического состава и калорийности российских

Завтрак

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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	180	3,78	4,53	7,78	9,33	39,29	47,14	242,00	290,40
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
	Итого	82,25	540	620	16,39	18,23	13,53	15,36	75,25	89,2	494	573,8

	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	
		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952										
75\2017м	Икра морковная	13	60	100	1,2	2	4,2	7	6	10	67,98	113,3									
99\2017м	Суп овощной со сметаной	15	200/10	250/10	1,66	2,02	5,31	6,31	8,42	10,42	88,16	106,16									
492\2004л	Плов с мясом кур	38	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2									
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62									
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8									
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6									
	Итого	82,25	740	870	23,15	27,4	26,08	32,35	97,86	114,17	726,34	866,06									
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952									

Согласовано:
 Директор _____

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		б		Пищевые вещества/г/		У		Энергет. ценность	
			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

неделя 1 ; день 5
 Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017 54с; Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.-27бс. Скурutti И.М., Тугельман 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
209\2017м	рыбцо вареное	13	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	82,25	590,0	640,0	16,1	17,8	9,6	10,5	96,7	107,9	600,5	674,3
	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

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	100	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Расолюник ленинградский (перловка)	15	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макаронь отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	800	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	782,30	885,79
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
Директор _____



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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		б		Ж		У		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

неделя 2 : День 6

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г. 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	15	60	80	0,976	1,301	0,96	1,28	6,16	8,21	62,4	83,2
295/332/2017М	Биточки , котлеты куринные с соусом сметанным с луком	36	100\20	100\20	10,18	10,18	11,33	11,33	7,07	7,07	147,85	147,85
203/2017М	макаронны отварные с маслом	16	150,0	180,0	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60
376/2017М	чай с сахаром	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701/2010М	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
	Итого	87,25	560	620	19,266	21,501	19,1	20,87	76,23	90,01	555,55	644,05
	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

продуктов питания: Справочник,-М.: Делги Принт, 2008.-276с. Скуртгин И.М., Тугельман В.А

Обед

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
54-25\2022ч	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	250	4,39	5,49	4,2	6,15	13,44	16,53	111,6	136,25
289\2017М	Рагу с тещей	38	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
342\2011 м	Компот из свежих плодов	10	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	740	870	26,19	30,876	22,48	30,2	100,246	110,15	717,61	830,26
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	708-822,5	816-952

Согласовано:
Директор _____



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	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет

неделя 2 : День 7

Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс; 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.-27бс. Скурткин И.М., Тугельман В.А

181\2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68
399\2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	70	3,15	3,15	1,68	1,68	21,95	21,95	115,62	115,62
701\2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
338\2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
377\2017м	чай с сахаром и лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
	Итого	82,25	600	660	11,54	13,69	12,56	15,88	101,47	116,44	568,97	661,7
	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
					Обед							
101\2004д	Консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111
54-28\2022н	Борщ с капустой и картофелем	14	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,14	32,14	132,8	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	82,25	790	920	22,1	25,08	20,09	24,51	123,513	142,93	782,43	916,76
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
 Директор _____



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		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет

неделя 2 : день 8

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

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скургин И.М., Тугельян В.А.

255/2017м	печень по строгаповски	38,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	100	0,84	0,8	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
378/2017м	чай с молоком	10	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81
	Итого	82,25	540	620	20,93	22,26	17,5	20,27	64,1	77,48	513,68	599,84
	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

Обед

71\У0\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
54-д\2022н	Рассольник домашний	15	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	13,22	16,52	106,62	133,3
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макаронь отварные с маслом	10	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
376\2017м	Чай каркаде	10	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Итого	82,25	770	920	28,31	30,87	20,12	22,37	121,89	138,2	806,47	904,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
 Директор _____



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		7-11 лет		12-18 лет		Питательные вещества/г	Ж	У	Энергет. ценность ккал	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет					
1	2												

неделя 2 : день 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предпринятый 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.-27бс. Скуртун И.М., Тугельман В.А

120/2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	300	5,47	6,56	4,75	5,69	17,95	23,25	150,00	180,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
14/2017м	масло порционными	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6
	Итого	82,25	610,0	660,0	14,6	15,7	17,1	18,1	72,2	77,5	514,6	544,6
	Норма завтрака по СанПин 20%±5%		500	550	15,4±9,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

75\2017м	Икра морковная	12	60	100	1,2	Обед		7	6	10	67,98	113,3
						18-22,5	15,8-19,75					
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	250	4,6	5,7	2,9	3,6	10,1	12,7	88,7	110,9
255/2017м	печень по Строгановски	31,00	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	82,25	770	890	30,15	33,44	28,13	33,46	101,76	116,13	806,0	926,3
	Норма обеда по СанПин 30%±5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:
Директор _____

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



Утверждено
Директор ООО Питание
Корпоножко Е.Ю.

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

неделя 2, день 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна. - 2017г. 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. - М.: 2004. - 640с. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

продуктов питания:	Справочник.-М.: Делли Принт, 2008.-276с. Скургин И.М., Тугельман 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	51,36
349/2017м	компот из сухофруктов	15	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	132,8
701/107м	хлеб пшеничный	5,25	50	50	3,85	3,85	1,20	1,20	1,20	1,20	26,70	26,70	133,00	133,00
	Итого	82,25	510	560	22,75	25,73	11,33	12,87	100,74	100,74	98,49	98,49	606,98	665,22
	Итого	500	550	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		

47\2017м	Квашеная капуста	12	60	100	1,02	1,72	3	5	5,07	8,46	51,42	85,7
294\2017м	котлеты рубленые из птицы с соусом	29	100/20	100/20	13,55	13,55	16,06	16,06	20,98	25,16	157,5	189
310\2017м	картофель отварной с маслом	10	150	180	3,03	3,64	5,94	7,128	20,98	27,88	114,6	114,6
342\2017 м	компот из свежих плодов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	16,02	16,02	79,80	79,80
701\2010м	хлеб пшеничный	3,25	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	12,3	12,3	59,55	59,55
702\2010м	хлеб ржано-пшеничный	3	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	814,3	898,1
	Итого	82,25	790	910	23,63	25,28	31,49	35,678	106,93	116,5	814,3	898,1
	Итого	700	800	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Завтрак	Всего за 10 дней	5 670,00	6 290,00	175,72	196,65	153,36	173,91	852,77	962,07	5 638,70	6 406,47
	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
	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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринятой общественной организации 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. Тугельяна. - М.: Делли принт, 2017. - 544с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делли принт, 2010. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скургин И.М., Тугельман В.А.
САНПИН 1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".