



Утверждаю:
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

**Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием
обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(обеды)**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.



Утверждаю:
 Директор ООО Питание
 /Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	1 день			Энергет. ценность
			Пищевые вещества/г/			
1	2	3	Б	Ж	У	7
			4	5	6	
Завтрак						
62011 М	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
160\2004 Л	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,7	9,48	29,64	169,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	2,25	0,75	12	142,5
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	660	16,89	20,86	78,53	584,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
135\2004 Л	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011 М	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004 Л	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	890	26,77	37,11	103,45	897,52
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		43,66	57,97	181,98	1481,72
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632



Согласовано:
Директор МКОУ

Каринькина С.И.
А.А. Фадеев



Утверждаю:
Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю.

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

2 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
340\2004 Л	Омлет натуральный	150	15	16,98	6,018	234,24
515\2004 вариант 2 Л	Бобовые отварные (Зеленый горошек консервированный)	60	1,8	2,34	3,78	42,12
338\201 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,096	1,16	20,47	97,51
	Итого	600	23,996	24,68	73,668	591,87
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	4,033	21,33
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261\2011 М	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,84	39,96	247,68
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	890	28,96	23,86	113,713	803,91
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		52,956	48,54	187,381	1395,78
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632



Согласовано:
Директор МКОУ

Капитанова С.И.
И.И. Радина



Утверждаю:
Директор ООО Питание
И.И. Радина
/Кортоножко Е.Ю.

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

3 день

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15
492\2004 Л	Плов с птицей	200	15,2	15,8	36,2	348
338\2011 М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200\155	0,3	0,1	15,2	60
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	700	22,48	18,54	98,87	656,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	1,1	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
436\2004 Л	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348\2011 М	Компот из ююма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	890	37,31	21,48	118,963	839,13
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		59,79	40,02	217,833	1495,63
	Норма по СанПиНу ± 5%		45--54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632



Согласовано:
Директор МКОУ

Короножко Е.Ю.



Утверждаю:
Директор ООО «Питание»
Короножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4 день						
Завтрак						
72011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
302\2004 Л	Каша вязкая молочная гречневая молочная	200	8,8	9,12	35,52	260,8
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,33	21,83	137,5
	Итого	610	17,26	17,32	87,05	558,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
103\2011 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,3	20,13	117,5
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	890	26	18,9	138,3	836,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		43,26	36,22	225,36	1394,53
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632



Согласовано:
 Директор МКОУ
Климова Елена Сергеевна
И.И. Раман



Утверждаю:
 Директор ООО Питание
Кортоножка Е.Ю.

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

5 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
238\2011 М	Запеканка из творога с морковью и сметаной кипяченой	180/30	20,99	37,83	42,8	421,2
338\2011 М	Фрукт свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004 Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	590	24,99	39,83	85,6	627,7
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,48	0,10	2,80	15,2
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
478\2004 Л	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
363\2016 К	Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	860	31,76	34,81	117,88	891,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		56,75	74,64	203,48	1518,85

Норма по СанПиНу ± 5%

45--54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632



Согласовано:

Директор МКОУ

Калинакина С.И.



Утверждаю:

Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю.

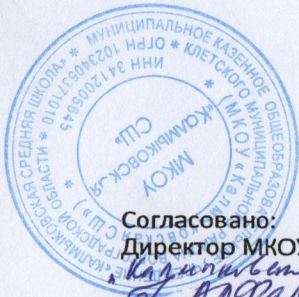
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

7 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129\2004 Л	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	180/20	8,91	6,93	22,28	299,7
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
338\2011М	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	590	17,77	17,41	86,92	666,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Обед

16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,85	0,2	4,033	21,33
139\2004 Л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167
489\2004 Л	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,33	21,83	137,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	880	29,31	20,77	119,243	807,43
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		47,08	38,18	206,163	1473,63
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632



Согласовано:
Директор МКОУ

Иванов С.И.
В.А.Рамин



Утверждаю:
Директор ООО Питание
Иванов С.И. /Кортоножко Е.Ю.

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

9 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
488\2004Л	Птица тушенная в соусе овощами	150	12,7	16,9	10,8	246,9
7\2011 М	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
686\2004 Л	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
338\2011 Л	Фрукты свежие	150	0,84	0,21	22,84	96
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	40	4,1	1,16	19,46	97,5
	Итого	550	20,26	23,64	68,3	536,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,80	0,10	2,80	15,2
124\2004 Л	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
390\2011 М	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
513\2004 Л	Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,28	252,96
639\2004 Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,2
	Итого	900	26,13	21,8	136,48	858,83
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		46,39	45,44	204,78	1395,23

Норма по СанПиНу ± 5%

45--54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632



Согласовано:
 Директор МКОУ
 «Кадриновская СШ»
 И.В. Радич

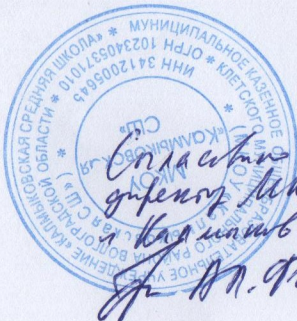


Утверждаю:
 Директор ООО Питание
 /Кортоножко Е.Ю.

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

10 день

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3\2004 Л	Бутерброд смаслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
315\2004 Л	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	180/20	10,8	12,18	60,48	349,68
338\2011 М	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692\2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Итого	615	18,8	23,38	111,08	682,68
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Обед						
16\2004 Л или 70\2011 М	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,60	0,00	3,80	14,0
132\2004 Л	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25
492\2004 Л	Плов с птицей	230	18,63	18,17	41,63	411,7
348\2011 М	Компот из июма	200	0,5	0,1	27,4	121,6
701\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010 (Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4
	Итого	840	28,21	30,72	118,71	850,45
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
	Всего		47,01	54,1	229,79	1533,13
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632



Складская
группа №104
и №105
г. Волгоград
И.А. Фомин



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

1	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период	6155	203,076	221,17	870,098	6187,66
	Среднее значение за период	615,5	20,3076	22,117	87,0098	618,766
			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
пос	Итого за весь период	9360	286,77	280,89	1 178,62	8501,5
	Среднее значение за период	936	28,677	28,089	117,8619	850,15
			27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		489,846	502,06	2048,717	14689,16
	Среднее значение за период		48,9846	50,206	204,8717	1468,916
	Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	46-55,5	191,5-230,25	1360-1632

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.