



Согласовано:
директор



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ккал | (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

Завтрак

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-
544с. Сборник рецептур 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 обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ккал | (мг) с |
|--------------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|------------------|-----------|
| | | | 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

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 70/71/2017м | овощи свежие (помидор свежий; соленый) | 100 | 1,1 | 0,2 | 2,8 | 22 | 17,5 |
| 271/331/2017м | котлеты домашние с соусом | 100/20 | 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 | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 0,00 |
| 378/2017м | чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 1,33 |
| | Итого | 630 | 25,31 | 18,46 | 82,83 | 627,40 | 18,83 |
| | Норма завтрака по СанЛин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано.

директор _____



Утверждено

Директор ООО Питание

_____ Корповоико Е.Ю.



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

| № рсц по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ккал | (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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Прият, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------|---|-------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 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% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Согласовано:

директор _____

[Handwritten signature]



Утверждено:

Директор ООО «Питание»

[Handwritten signature] /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | ценность ккал | (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 4

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

544с; Сборник рецептур 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 (огурец свежий; соленый) | 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 | 10,80 | 12,00 | 47,60 | 266,60 | 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 | 25,07 | 21,48 | 100,27 | 619 | 5,54 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО «Питание»

_____ Кортоцжко В.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | ценность ккал | (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 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

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------|--|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 182/2017м | каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250 | 8,30 | 4,24 | 55,88 | 369,32 | 1,17 |
| 15/2017м | сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 21,00 |
| 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 | 610,0 | 15,0 | 8,8 | 107,6 | 647,3 | 32,5 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |



Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО «Питание»

_____ /Коргоножко Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | ценность ккал | (мг) с |
|-----------------|-------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------|---------------|--------|
| | | | 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

Завтрак

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 | икра кабачковая консервированная | 100 | 1,626 | 1,6 | 10,22 | 104 | 0 |
| 295/332/2017М | Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком | 100/20 | 10,18 | 11,33 | 7,07 | 147,85 | 1,5 |
| 203/2017м | макароны отварные с маслом | 180 | 6,87 | 7,28 | 38,37 | 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 | 640 | 21,826 | 21,19 | 92,02 | 664,85 | 1,8 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
директор _____



Утверждено
Директор ООО «Питание»



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ккал | (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 7

Завтрак

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г
544с; Сборник рецептур 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

| | | | | | | | |
|-----------|---|-----|---------|-------|------------|---------|-------|
| 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 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:

директор _____



Утверждено

Директор ООО «Питание»

Кортоножко Е.Ю.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ккал | (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 |

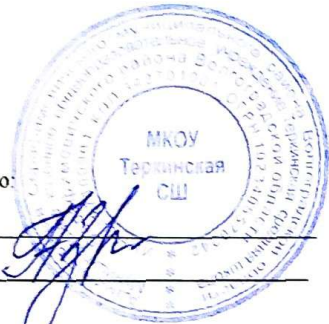
Вариант 8

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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 282/332/2017м | оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком | 100/20 | 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 | 0,8 | 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 | 640 | 24,56 | 19,37 | 91,62 | 641,17 | 37,37 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |

Согласовано:
директор



Утверждено

Директор ООО Питание

Кортоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспеченном горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

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

Вариан 9

Завтрак

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

| | | | | | | | |
|-----------|--|-------|---------|-------|------------|---------|-------|
| 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 _____

А.А.Р.



Утверждено

Директор ООО Питание
«Питание»
Кортоножко Е.Ю.

Е.Ю.К.



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность 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 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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 101/2004л | овощи консервированные (зеленый горошек) | 100 | 2,25 | 0,30 | 13,20 | 64,20 | 1,05 |
| 291/2017м | плов из птицы | 230 | 19,42 | 11,34 | 29,20 | 348,06 | 5,17 |
| 379/2017м | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,94 | 100,6 | 0,3 |
| 701 | хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| | Итого | 580 | 28,69 | 15,52 | 85,04 | 645,86 | 6,52 |
| | Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% | 550 | 18-22,5 | 18-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |
| | Всего за 10 дней | 5 870,00 | 193,94 | 165,67 | 910,34 | 6 014,84 | 134,35 |
| | Средний суточный рацион | 587 | 19,39 | 16,57 | 91,03 | 601,48 | 13,44 |

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

550

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.: 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., Тутельян В.А.