



Согласовано
директор МКОУ Красносельская СОШ № 4
И.И. Гусева



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с;
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.: Делти Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельян В.А

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017л	плов из птицы	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017л	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010л	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	Итого	500	580	22,06	26,28	10,57	12,28	88,47	103,47	567,50	661,96	5,43	6,52
	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		

2 завтрак

П.Т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00
	Всего за 10 дней	7 164,00	7 904,00	259,21	287,46	234,72	260,98	1 090,63	1 133,03	7 176,02	8 132,64	114,95	136,61
	Средний суточный рацион	716,4	790,4	25,92	28,75	23,47	26,10	109,06	113,30	717,60	813,26	11,50	13,66

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 изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

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

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делти плюс, 2010. - 544с.

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

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



Согласовано
 директор МКОУ «Классическая Лицея»
С.И. Рачева



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Вариант 8

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

Завтрак

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

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
282/332/2017м	котлеты печеночные с соусом сметанным с луком	100/20	100/20	15,56	15,56	10,33	10,33	17,66	17,66	226,33	226,33	7,64	7,64
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	560	640	21,84	23,79	14,88	17,52	75,81	88,68	524,35	607,29	33,68	40,69
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	590	15,4-19,25	18-22,3	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

п.т	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано:
директор ИКОУ «Краснодарский колледж СПО»
Ирина Владимировна Шеняева



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	с	12-18 лет	

Вариант 6

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

Завтрак

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.: Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

№	Наименование	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	7-11 лет	12-18 лет
181/2017м	квас молочная жидкая мянная, с сахаром и маслом	200	250	5,55	6,93	9,74	12,82	38,50	48,13	264,55	330,68	1,17	1,46	
209/2017м	ябло вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3	
	Итого	570	630	13,47	15,64	15,09	18,28	78,07	92,53	504,69	594,2	11,47	11,76	
	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	76,6-93,75	470-587,5	544-680			

2 завтрак

п.п	Наименование	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	7-11 лет	12-18 лет
	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03	
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00	



Согласовано
 директор *М.С.К. Красносельская Ольга Викт⁴*
Ирина В.И. Рогова



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Вариант 4

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.; ДеЛин Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А.

Завтрак

52/2017м	селедка отварная с растительным маслом	60	100	0,84	1,4	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	3,99	6,65
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	100	11,89	11,89	6,31	6,31	3,80	3,80	123,00	123,00	4,10	4,10
310/2017м	картофель отварной	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	26,1
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	580	630	18,96	20,91	10,97	13,61	66,78	79,65	444,4	527,34	30,14	37,15
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% и 5%	300	350	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-93,75	470-587,5	544-680		

2 завтрак

П.Т	печенье	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано: *И.О.А. Красносельская ССЗ*
 директор: *Л.М. Ротчева*



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. в сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	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
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. Лапиной.-М. 2004- 640с;													
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:													
Справочник.-М.; ДеЛин Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А													
47/2017м	кашута крапивоная	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
246/2017м	Гуляши из отварного мяса птицы	100	100	20,60	20,60	3,20	3,20	3,30	3,30	124,70	124,70	0,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	540	620	31,24	33,86	13,95	17,28	70,74	85,35	532,76	631,52	3,78	6,23
	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		
2 завтрак													
338	фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	10,00	10,00



Согласовано:
директор

И.И. Краснов
И.И. Ротков



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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	с	12-18 лет	
Вариант 3													
Сборник рецептов вед. 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.; Делн Принт, 2008.-27с. Скудунин В.М., Тутельян В.А													
				Завтрак									
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	100	0,976	1,626	0,96	1,6	6,16	10,262	62,4	104	0	0
51/2010м	Коллеты мясокапустные с соусом	100	100	13,4	13,40	10,90	10,90	6,50	6,50	139,57	139,57	0,42	0,42
171/2017м	Каша рассыпчатая гречневая	150	180	8,29	9,95	8,95	10,74	37,37	44,84	262,5	315	0,00	0,00
701/2010л	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,3	0,3
	Итого	540,0	620,0	29,1	32,2	24,7	27,2	82,1	98,5	653,2	770,7	7,9	7,9
	Норма завтрака по СЭП ГИИ 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		
2 завтрак													
в.т	пряник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



10-ти дневное меню для обеспеченном горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
1	2	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
<p>Вариант 5 Сборник рецептов под редакцией М.П. Магальяно и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавиной.-М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:</p>													
101/2004а	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	100	1,35	2,25	0,18	0,30	7,92	13,20	38,52	64,20	0,63	1,05
291/2017м	плов из птицы	200	230	16,89	19,42	9,86	11,34	29,20	34,09	302,66	348,06	4,50	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,03	32,03	132,8	132,8	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,95	0,44	0,55	19,32	24,15	93,52	116,90	0,00	0,00
	Итого	500,0	590,0	22,1	26,3	10,6	12,3	88,5	103,5	567,5	662,0	5,4	6,5
	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		
2 завтрак													
п.г	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	0,03	0,03
389	сок овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано
 директор МКОУ «Кадетская школа №11»
[Подпись]



«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
[Подпись]

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

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

Вариант 7
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного в В.А. Тутельмана, - 2017г 544с; Завтрак

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

Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Справочник.-М.; Деловая Пресса, 2008.-276с. Скуригин В.М., Тутельман В.А

Код	Наименование	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
472/20017м	капуста квашеная	60	100	1,02	1,71	3,00	5,01	5,07	8,46	51,4	85,7	2,45	4,9
290/3302017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150	1,5	1,5
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,07	7,28	31,98	38,37	205,50	246,60	0,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
	Итого	540	620	21,03	23,65	19,54	22,87	69,67	84,28	539,06	637,82	4,25	6,7
	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		

2 завтрак

П.Т	Наименование	28	28	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00	0,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,00	0,00	15,15	15,15	63,60	63,60	60,00	60,00



Согласовано
 директор *И.И. Куликов*
И.И. Куликов



ООО «Бизнес Консалтинг»
 директор *И.И. Куликов*
И.И. Куликов

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	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	

Вариант 9
 Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Завтрак
 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.; Делъ Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017	каша гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром	200	250	8,26	10,30	11,80	13,84	41,05	51,31	304,00	380,68	1,49	1,86
15/2017	сыр порционными	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,07	0,07
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	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 виацниный	30	40	2,37	3,16	0,33	0,44	14,49	19,32	70,14	93,52	0,00	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	200	1,52	1,52	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	1,33	1,33
	Итого	540	600	14,9	17,7	16,8	19,0	81,2	96,3	538,1	638,2	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		
				2 завтрак									
386	кисломолочный продукт	180	180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,20	7,20	90,00	90,00	0,12	0,12