

Составлено

Директор ОУ К. В. Буянова



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

02.05.2023г.

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				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	7-11 лет 12-18 лет	

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МЛ Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг, Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с, Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочникам : Делли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

101	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
ТТК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,28	0,28
203	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,26	30	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	0,00	0,00
378	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	79,26	560	610	25,61	27,47	18,95	21,11	90,08	101,24	639,62	718,22	4,29	4,29
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% к5%		500	550	15,4-18,25	18-22,5	15,8-19,75	19-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано:

Директор: *О.В. Жуянова*



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

03.05.2023г.

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

Вариант 3

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544с; 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. Справочникам.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

120/2017	млочный с макаронными изделиями	35	250	300	5,47	6,90	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	160,00	0,11	0,11
14/2017м	масло порциями	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
ПТ	печенье топленое молоко	12	30	30	5,9	5,9	6	6	15,8	15,8	139,2	139,2	0,04	0,04
701/2010м	клуб гшеничный	6,26	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	0,00	0,00
377	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	82,26	530,0	580,0	15,5	16,9	18,4	19,4	68,4	72,0	513,7	543,7	0,5	0,5
	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	511-680		

Составлено:

Директор: *О.В. Буянова*



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

04.05.2023 г

№ рецепта по сбор	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/г				Энергетическая ценность		Витамин (Мг)	
				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	7-11 лет 12-18 лет	7-11 лет 12-18 лет	

Вариант 4

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могиловой и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Липинской -М. 2004- 640с.
Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

ТТК 77г		35	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	пшеница пшеница из пшеницы высокой степени готовности													
171	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,25	0,26
701	масло пшеничная рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,70	4,43	6,84	8,20	39,06	46,87	232,60	279,00	0,00	0,00
37E	хлеб пшеничный	5,26	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
	чай с сахаром	5	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,26	510	550	19,49	20,99	13,55	15,16	83,72	96,87	542,02	617,02	1,26	1,26
	Итого завтрак по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-96,75	470-587,5	544-680		

Самсовако



Директор: *С. В. Бузнова*

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



05.05.2023г.

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
				Б 7-11 лет 12-18 лет	Ж 7-11 лет 12-18 лет	У 7-11 лет 12-18 лет		

Вариант 5
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. Лалшиной -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М ДеЛи Принт 2008.276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

47	капуста квашеная с растительным маслом	15	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
ТТК 77Б	вафтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	30	100	100	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	169,00	169,00	0,35	0,35
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рассыпчатая пшеничная	13	150	150	8,30	8,30	6,30	6,30	36,00	36,00	233,70	233,70	0,00	0,00
701	клуб пшеничный	5,26	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимонном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,26	550,0	600,0	21,3	22,8	24,1	26,3	70,7	79,4	585,3	646,2	1,3	1,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% + 5%		500	550	16,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680		

Сотмасо Кано

Директор: М.-К. В. Туенова



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

10.05.2023

№ рецепта по сбор	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда	Пищевые вещества/gl			Энергет. ценность		Витамины (mg)	
				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 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.

101	консервы закусовые (икра кабачковая)	12	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
246	гуляш из стварного мяса птицы	37,00	90	100	10,91	12,12	13,76	15,28	9,90	11,00	208,60	232,00	0,30	0,30
203	макаронь отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,26	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	чай сахарный	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	84,26	530	580	20,33	22,63	22,22	25,62	82,44	89,36	612,4	679,6	0,6	0,6
	Норма завтрака по Сан-Пин 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	470-547,5	544-680		

Составлено:

Директор: *С. В. Руменова*



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

11.05.2023

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Цена руб. блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность		Витамины (мг)			
				Б		Ж		У		кал		С	
				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 9

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. Палшиной -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочникам.; ДеЛи Принт, 2008 -276с Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

291	ПЛОВ из птицы	48	250	250	23,18	23,18	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
47	капуста квашеная с растительным маслом	15	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
701	хлеб пшеничный	5,26	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,60	0,60
377	чай с сахаром и лимоном	18	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	84,26	550	600	27,41	28,86	17,1	19,35	73,13	81,86	564,82	627,7	1,25	1,25
	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: Оу.с. В. Буенов

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

12.05.2023

№ рац по обор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		ккал	
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	7-11 лет 12-18 лет	7-11 лет 12-18 лет	7-11 лет 12-18 лет

Вариант 10

Сборник рецептур под редакцией М.П. 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. Справочникам., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

ТТК 772	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макаронные отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,26	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
332	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	82,26	590	600	23,60	24,37	16,29	16,53	86,02	91,36	593,02	619,62	14,29	14,29
	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	5 520,00	6 580,00		210,98	225,93	180,22	197,23	802,15	880,95	5 730,58	6 270,80	50,55	50,55
	Средний суточный рацион		552	588	21,10	22,55	18,02	19,72	80,22	88,10	573,06	627,08	5,06	5,06

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: *И.С. В. Вушова*

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

15.05.2023г.

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда	Пищевые вещества/г/100г			Энергетическая ценность		Витамины (мг)	
				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	7-11 лет 12-18 лет	

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна - 2017г - 544с. Сборник рецептов и примерных картонных карт для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапкиной - М 2004 - 640с. Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. ДеЛи Принт, 2008 - 278с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

54-16к	каша молочная Дробля	30,00	200	200	7,84	7,84	9,22	9,22	39,51	39,51	272,00	272,00	0,72	0,72
369	Блинчики со сливочным маслом	17	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	2,3	2,3	91,98	91,98	0,74	0,74
70г	кисель плодово-ягодный	5,26	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
338	сок апельсиновый (сок)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
37Е	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,26	600	600	20,5	20,5	15,11	15,11	82,83	82,83	550,78	550,78	11,76	11,76
	Нормы завтрака по СанПиН 70% - 25% ± 5%		600	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	87-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680		

Сотникова

Директор ОУ К. В. Буянова



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

16.05.2023г.

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Цена руб. блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				Энергетическая ценность ккал		Витамины (мг)
				Б	Ж	У	7-11 лет 12-18 лет	7-11 лет 12-18 лет	7-11 лет 12-18 лет	

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МЛ Могильного и В.А. Тутальяна, - 2017-544стр, Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией В.Т. Лалшиной -М. 2004- 640с. Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочником: ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М., Тутальман В.А

101	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
ТТК 772	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макароны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,26	30	40	2,31	3,08	0,72	1,00	16,02	21,36	79,80	114,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	79,26	580	610	25,61	27,47	18,95	21,11	90,08	101,24	639,62	718,22	4,29	4,29
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ±5%		500	550	15,4-18,25	18-22,5	16,8-18,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано:

Директор: *О.В. Буянова*



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

24.05.2023г.

№ рец по сбор	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал 7-11 лет 12-18 лет	Витамины (мг) С 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		
	2							

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - 2017-544сг, Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

Под редакцией В.Т. Лапшиной - М. 2004- 640с. Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочникам. ДеЛи Принт, 2008 -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

120/2017	молочный с макаронными изделиями	35	250	300	5,47	6,90	4,75	5,70	17,95	21,54	150,00	180,00	0,11	0,11
14/2017	масло порцелан	13	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
П.Т.	печенье топленое молоко	2	30	30	5,9	5,9	6	6	15,8	15,8	139,2	139,2	0,04	0,04
701/2019	клуб песочный	8,26	40	40	3,16	3,16	0,40	0,40	19,32	19,32	96,52	96,52	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	18	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	82,26	530,0	580,0	15,5	16,9	18,4	19,4	68,4	72,0	513,7	543,7	0,5	0,5
	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	76,8-95,75	470-587,5	544-680		

Составлено:

Директор: *Ю. В. Буянова*



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

18.05.2023 г

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

Вариант 4

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.

Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

ТТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100	100	12,30	12,30	4,70	4,70	6,90	6,90	119,00	119,00	0,70	0,70
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша пшеничная рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,70	4,43	6,84	8,20	39,06	46,87	232,60	279,00	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,26	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
378	чай с сахаром	5	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,26	510	550	19,49	20,99	13,55	15,16	83,72	96,87	542,02	617,02	1,26	1,26
	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		

Самсофано

Директор: *С. В. Бузнова*



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

19.05.2023г.

№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Цена руб. блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
				Б	Ж	У	ккал	С			

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

Завтрак

47	капуста квашеная с растительным маслом	15	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
ТТК 775	кефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	30	100	100	10,00	10,00	13,30	13,30	2,30	2,30	169,00	169,00	0,35	0,35
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	каша рассыпчатая пшениная	13	150	150	8,30	8,30	6,30	6,30	36,00	36,00	233,70	233,70	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,26	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
377	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	82,26	550,0	600,0	21,3	22,8	24,1	28,3	70,7	79,4	585,3	646,2	1,3	1,3
	норма завтрака по Са-Лин 20%- 25% + 5%		500	550	16,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,8-95,75	470-587,5	544-680		

Самсоvano:

Директор: М. С. В. Буянова



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

22.05.2023

№ рец по сбор	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность		Витамин (мг)	
				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	7-11 лет 12-18 лет

Вариант 6

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

Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочникам.: ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М. Тутельман В.А.

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	32	200	200	9,08	9,08	10,52	10,52	34,72	34,72	269,88	269,88	0,48	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
15	сыр горский	15	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,00	36,00	36,00	0,21	0,21
376	-ай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,28	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
	Итого	82,26	550	560	15,26	16,03	14,6	14,85	81,08	96,42	527,28	555,88	10,99	10,99
	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		

Составлено:

Директор: *С. В. Буменова*



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

23.05.2023

№ рец по сбор	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда 7-11 лет 12-18 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
				Б	Ж	У		
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 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. Справочникам. ДеЛи Принт, 2008 -276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

52	салат отварная с маслом	12	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	55,68	92,8	0,07	0,07
ГТК 772	Биточки куриные из п/ф высокой степени готовности	29	100	100	10,86	10,86	8,50	8,50	15,76	15,76	182,98	182,98	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
171	кисель гранатовый с сахаром	18	150	150	8,3	9,95	6,3	7,56	36	43,2	233,7	280,44	0	0
701	хлеб пшеничный	5,28	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	82,28	550	600	21,99	25,01	19,89	23,8	83,8	99,64	601,58	712,04	4,36	4,36
	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	76,8-85,75	470-587,5	544-680		

Сомасо Вино

Директор: М-К. В. Буенкова



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

24.05.2023

№ рецепта по сбор	Наименования блюд	Цена руб. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/g				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант В

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

101	консервы закусочные (икра кабачковая)	12	60	100	1,64	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111	0	0
246	гуляш из стейк-ного мяса птицы	37,00	90	100	10,91	12,12	13,76	15,28	9,90	11,00	208,80	232,00	0,30	0,30
203	макаронны отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,26	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80	0,00	0,00
376	чай сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	84,26	530	550	20,33	22,63	22,22	25,62	82,44	89,36	612,4	679,6	0,6	0,6
	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	544-600		

Составлено:

Директор: *С. В. Жукова*



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

25.05.2023

№ рецепта по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		кал	
			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

Варчан 9

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. Лалшиной -М 2004- 640с, Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочникам. ДеЛи Принт, 2008 -276с Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

281	ПЛОВ из птицы	48	250	250	23,18	23,18	13,08	13,08	31,50	31,50	337,00	337,00	0,60	0,60
47	салата квашеная с растительным маслом	15	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,46	51,42	85,70	0,35	0,35
701	хлеб пшеничный	5,26	40	50	3,08	3,85	1,00	1,25	21,36	26,70	114,40	143,00	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	18	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	84,26	550	600	27,41	28,86	17,1	19,35	73,13	81,86	564,82	627,7	1,25	1,25
	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		

Составлено:

Директор: *О. С. В. Тученова*



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

26.05.2023

№ рецептур по сбор	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергетическая ценность		Витамины (мг)	
				Б		Ж		У		кал	
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	7-11 лет 12-18 лет		

Вариант 10

Сборник рецептур под редакцией М.П. 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. Справочникам. ДеЛи Принт, 2008. -276с. Скурутин И.М. Тутельман В.А.

Завтрак

ТТК 77/2	котлета куриная из филе высокой степени готовности	29	100	100	15,85	15,85	9,50	9,50	16,14	16,14	220,00	220,00	3,73	3,73
331	соус сметанный с томатом	3	20	20	0,3	0,3	0,99	0,99	1,40	1,40	16,02	16,02	0,26	0,26
203	макаронные отварные с маслом	15	150	150	5,4	5,4	4,90	4,90	32,80	32,80	196,80	196,80	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,26	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	53,20	79,80	0,00	0,00
332	фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,00	10,00	47,00	47,00	10,00	10,00
	Итого	82,26	590	600	23,60	24,37	16,29	16,53	86,02	91,36	593,02	619,62	14,29	14,29
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	87-83,75	78,6-95,75	470-587,5	544-680		
	Всего за 10 дней		5 520,00	5 880,00	210,98	225,83	180,22	197,23	802,16	880,95	5 730,58	6 270,80	88,85	98,85
	Средний суточный рацион		552	588	21,10	22,55	18,02	19,72	80,22	88,10	573,06	627,08	8,88	9,88

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

500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 87-83,75 | 78,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680