



Согласовано:

директор МБОУ ЧФА № 1
Любимова ЕВ



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

№ рец. по собр.	Наименование блюд	Пищевые вещества/			Витамины (мг)
		вес блока	Б	Ж	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Вариант 1					
Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Чутельяна. - 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.; Д.Ли Принг, 2008.-276с. Скурути И.М., Тутельман					
Б.А					
175/2017м	каша молочная Дружба	180	5,15	3,37	37,14
374/2004Л	блинчики со сгущенным молоком	100	5,43	1,61	33,73
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	184,17
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	9,8
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	21,36
	Итого	620	14,13	6,36	117,03
					597,28
					11,21
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75
					544-680

Согласовано:
Директор Ильин
Софья



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

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по собр.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/			Витамины (МГ)		
		вес блюда	Б	Ж			
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
	Вариант 2			У	ккал		
	Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общебазовательных школах . Под редакцией В.Г. Лапиной-М. 2004-640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурути И.М., Тутельян В.А				с		
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0
389/2017м	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	0,00
	Итого						
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	19,98	14,18	98,71	602,36	77,76
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	99,85



Согласовано:
директор ООО "Питание"
Юрий Ильин



Утверждено
директор ООО "Питание"
Юрий Ильин
12.01.2017 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Гидратные вещества/г			средн. ценность кал	Витамины (МК)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 3

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг;
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т. Дашиной.-М.
2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов
питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008-276с. Скурутин И.М., Тутельман
Р.А

208/2017м	лапшевник с творогом и молоком струченным	200	16,69	16,61	46,92	404,60	0,29
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порции	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	559,0	21,1	25,2	93,4	686,0	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18,22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор *Михаил Петрович Морозов*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
А.И. Кортенокко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/			Витамины (мг) ккал
		вес блюда	Б	Ж	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 4

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г. 544с;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного

питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лашиной. - М.

2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов

питания: Справочник.-М.; ДелоПринт, 2008.-276с. Скурушин И.М., Тутельман

279/332/2017м	Тефтели с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	0,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	590	18,03	26,2	89,79	672,3	11,22
Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано:
директор
Агапова Юлия Геннадьевна



Утверждено

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/ат/			Витамины (МГ) ккал
		вес блюда	Б	Ж	
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 5

Сборник рецептур под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тугельяна - 2017г. 544с;
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания при образовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М.
2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов
питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008-276с. Скурушин И.М., Тутельян
В.А.

643/204.п	гутап из мяса птицы	100	12,33	12,06	25,2	168,3	0,92
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
382/2017м	ка카о с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	620,0	26,8	24,2	112,3	686,9	11,2
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор Михаил Григорьевич Степанов
Абрамова Юлия

*Установлено
Утверждено
Директор ООО "Питание"
АБРАМОВА ЮЛИЯ*

Корточко Е.Ю.

[0-ти дневное] меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Вариант 6

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г 544с;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах . Под редакцией В. Т. Лапининой.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колориметрических продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	4,91	8,88	43,52	273,28	0,79
3/2017М	булгерод с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6	1,3
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	16,59	20,98	99,91	657,68	12,20
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор *Школы профессиональной кулинарии*
Горячева С.Ю.



Утверждено
Директор ООО "Литание"
/Кортоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наменование блюда	Пищевые вещества/г			Витамины (мг) ккал	Возраст, лет
		вес блюда	Б	Ж		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

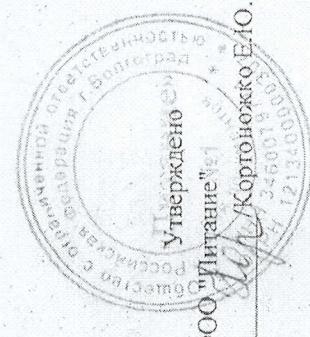
Вариант 7

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Гутельмана, - 2017г.544с;
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В. Т. Лапининой-М.,
2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов
питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуругин М.М., Тутельман

В.А

101/2004л	консервированные овощи,закусочные, отварные (кукуруза)	100	2,20	0,40	11,20	58,00	5,30
291/2017м	плов из птицы	220	20,41	11,81	40,10	347,60	7,12
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
П.Т.	пфаник						
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0,00
	Итого	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
		590	27,62	17,49	103,86	683	12,717
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директором МКОУ «Гимназия №8»
Наталия Евгеньевна Смирнова



Утверждено
Директор ООО «Литания»
А. Кортононокко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/			Витамины (мг)		
		вес блюда	Б	Ж	У	кал	с
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Вариант 8							
15/2017М	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	1,46
271/331/2017М	котлеты домашние с соусом	100/20	9,37	14,74	12,74	216,00	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
389/2017М	сок фруктовый	180	1	0	18	76,32	77,76
	Итого	550	21,872	25,686	85,134	654,72	79,22
Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%							
		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор

Лихачевская СОШ
Доронин А.В.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
Кортновожко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наменование блюда	Пищевые вещества/g			Витамины (мг)		
		вес блюда	Б	Ж	У	ккал	с
1		2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 9

Сборник рецептур под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельчана, - 2017г. 544с;

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапининой.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008-276с. Скурути И.М., Тутельчан В.А.

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	580,0	26,6	20,4	95,8	675,6	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18,22,5	18-23	76,6-95,75	544,680	



Согласовано
директором
Наталья Геннадьевна Оленин

Утверждено
Директор ООО «Лапшин»
Корчевянко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Белки Углеводы Жиры	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	Вариант 10	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 10

Сборник рецептур под редакцией МИ Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017 г 544с;
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М.
2004- 640с; Габилии Химического состава и колорийности российских продуктов
питания: Справочник,-М.; Дейли Принт, 2008-276с. Скурутин И.М., Тутельман
В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5
279/332/2017м	тарталли с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	0,92
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
п.т	вафли	30,0	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,94	100,6	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	650	17,936	21,428	98,01	666,24	41,47
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5 860,00	210,64	202,22	994,00	6 582,11	294,99
	Средний суточный рацион	586	21,06	20,22	99,40	658,21	29,50

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

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

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