

Согласовано:  
Директор



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Коргоножко Е.Ю.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества г/100 г			Энергет. Ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) С 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

Вариант 1

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. Лапиной.-М. 2004- 640с;  
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дельта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

175/2017м	каша молочная Дружба	180	5,15	3,37	37,14	199,71	0,83
374/2004Л	блинчики со сгущенным молоком	100	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
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	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



МКОУ

«Новокасиновская

СШ»

Утверждено:

Директор ООО «Питание»

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества /г/		Энергет. Ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет		
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, - 2017г.;-544с.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельяна В.А

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	21,75
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
389/2017м	Соки фруктовые	180	1	0	18	76,23	76,77
	Итого	550	19,98	14,18	98,71	602,27	98,86
	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 (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

№ респ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества, г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			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 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. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:  
Справочник.-М.; Дели Принт. 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

208/2017м	лашавник с творогом и молоком стуженым	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 порциями	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	550,0	21,1	25,2	93,4	686,0	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%± 2,5% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	





Согласовано:

Директор



МКОУ  
«Ноловаскымакская  
СШ»

Утверждено:

Директор ООО «Питание»  
  
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества /г/			Энергет. Ценность ккал	Витаминный (мг)
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

Вариант 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильского и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Г. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:  
Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	180	4,91	8,88	43,32	273,28	0,79
3/2017М	булгурот 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%± 2,5% ± 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 (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

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

Вариант 7

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.Г. Лапиной.-М. 2004.- 640с;  
Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛв Принг, 2008.-276с. Скурутан И.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.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	590	27,62	17,49	103,86	683	12,717
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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 (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
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. Лапиной.-М. 2004- 640с;  
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:  
Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

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	макаронны 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	Соки фруктовые	180	1	0	18	76,23	76,77
	Итого	550	21,872	25,686	85,134	654,63	78,23
	Норма завтрака по СанПин 20%± 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 (завтраки) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

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

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с;  
Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания:  
Справочник.-М.: Дельта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман 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%± 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 (завтрака) обучающихся 5-11 классов (возрастная группа 12-18 лет)

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

Вариант 10

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. Лапиной.-М. 2004- 640с;  
Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутки И.М., Тутельян В.А

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5
279/332/2017м	тефтели 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	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 860,00	210,64	202,22	994,00	6 581,93	293,01
	<b>Средний суточный рацион</b>	586	21,06	20,22	99,40	658,19	29,30
	Норма завтрака по СанПин	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. Лапиной. - М.: Хлебпродлинформ, 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. Скурихин 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".