

Согласовано
 директор
Министр Илья
Иванов
 № 10/Сборника

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Корголюков Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | жирины (г) | |
|--------------------|--------------------|--------------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|---|------------|--|
| | | | 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 1

Сборник рецептов под редакцией М.И. Москальковой и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и **Завтрак**

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.: Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 182/2017г | каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 26,00 | 200 | 250 | 7,10 | 8,88 | 11,66 | 14,57 | 40,25 | 50,24 | 295,45 | 369,32 | 1,17 | 1,46 |
| 396/2017г | блинчики с молоком стуженым | 20,00 | 70 | 70 | 5,08 | 5,08 | 3,78 | 3,78 | 28,29 | 28,29 | 115,62 | 115,62 | 0,03 | 0,03 |
| 701/2010г | хлеб пшеничный | 5,25 | 30 | 40 | 2,37 | 3,16 | 0,33 | 0,44 | 14,49 | 19,32 | 70,14 | 93,52 | 0,00 | 0,00 |
| 338/2017г | фрукт свежий (яблоко) | 16 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
| 376/2017г | чай с сахаром | 15 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 600 | 660 | 15,02 | 17,59 | 16,19 | 19,21 | 107,83 | 122,65 | 588,21 | 685,46 | 11,5 | 11,79 |

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 |
|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|



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

| № реп. по сбор | Наименование блюда | цена руб | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | Витамин (мг) | |
|----------------|--------------------|----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|---|--------------|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | с | г | |

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией М.И. Можжельско и В.А. Тутельман, - 2017-544с; 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

Завтрак

продуктов питания: Справочник.-М.: Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
| 473/2017м | капустя квашеная | 16 | 60 | 100 | 1,02 | 1,71 | 3,00 | 5,01 | 5,07 | 8,46 | 51,4 | 85,7 | 2,45 | 4,9 |
| 246/2017м | гуляш из отварного мяса теляны | 34 | 100 | 100 | 20,60 | 20,60 | 3,20 | 3,20 | 3,30 | 3,30 | 124,70 | 124,70 | 0,00 | 0,00 |
| 203/2017м | мавароны отварные с маслом | 15 | 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 | 5,25 | 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 | 12 | 200 | 200 | 1,52 | 1,52 | 1,35 | 1,35 | 15,9 | 15,9 | 81 | 81 | 1,33 | 1,33 |
| | Итого | 82,25 | 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 | 13,4-19,25 | 18-22,3 | 13,8-19,75 | 18-23 | 67-85,75 | 76,6-95,75 | 470-587,3 | 544-680 | | |



Согласовано
директор: *Ирина Александровна Мухоморова*
14.01.2017



Утверждено
Директор ООУ «Нивес» Кислицкий
Кортушково Е.Ю.
14.01.2017

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | таминны (мг) | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|-----------|--------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | | ккал | | 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 4

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

Завтрак

| продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А | № рец. | наименование | цена | вес | Б | | Ж | | У | | Энергет. ценность | | таминны | | |
|--|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|-----------|--|
| | | | | | 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 | |
| 52/2017м | 17 | свекла отварная с растительным маслом | 60 | 100 | 0,84 | 1,4 | 3,6 | 6,01 | 4,96 | 8,26 | 35,68 | 92,8 | 3,99 | 6,65 | |
| 229/2017м | 35 | рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 100 | 13,89 | 11,89 | 6,31 | 6,31 | 3,80 | 3,80 | 123,00 | 123,00 | 4,10 | 4,10 | |
| 310/2017м | 17 | 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 | 5,25 | 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 | 8 | чай с сахаром | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 | |
| Итого | 82,25 | 550 | 630 | 18,96 | 20,91 | 10,97 | 13,61 | 66,78 | 79,65 | 444,4 | 527,34 | 30,14 | 37,15 | | |
| Плотность завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5% | | | | 500 | 550 | 15,4-19,25 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,0-93,75 | 470-587,3 | 544-680 | | |



Согласовано:
 директор *Александр Владимирович Оли*
10.04.17



Утверждено:
 директор *Владимир Константинович Жортовский*
10.04.17

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

| № реп. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г/ | | | | | | Энергет. ценность | | Жиры (кг) | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|----------|-----------|--|
| | | | 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 5

Сборник рецептов под редакцией МП Могайского и В.А. Тутельма, -2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурятни И.М., Тутельма В.А

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
| 101/2004г | овощи консервированные (зеленый горошек) | 15 | 60 | 100 | 1,35 | 2,23 | 0,18 | 0,30 | 7,92 | 13,20 | 38,52 | 64,20 | 0,63 | 1,05 |
| 291/2017г | яичница из птицы | 51 | 200 | 230 | 16,89 | 19,42 | 9,86 | 11,34 | 29,20 | 34,09 | 302,66 | 348,06 | 4,50 | 5,17 |
| 349/2017г | компот из сухофруктов | 11 | 200 | 200 | 0,66 | 0,66 | 0,09 | 0,09 | 32,03 | 32,03 | 132,8 | 132,8 | 0,3 | 0,3 |
| 701/2010г | хлеб пшеничный | 5,25 | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,44 | 0,55 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 82,25 | 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 | 18-22,3 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |

Согласовано:
 директор
 [подпись]

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 [подпись]
 Картоножов Е.Ю.

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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | Жиры (г) | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-----------|----------|-------------------|---|----------|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | с | с | |

Вариант 6

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

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. Скуратов И.М., Тутельян В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|
| 181/2017г | паша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом | 33,00 | 200 | 250 | 5,55 | 6,93 | 9,74 | 12,82 | 38,50 | 48,13 | 264,55 | 330,68 | 1,17 | 1,46 |
| 209/2017г | ябло пареное | 20 | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 63,00 | 63,00 | 0,00 | 0,00 |
| 701/2010г | хлеб пшеничный | 5,25 | 30 | 40 | 2,37 | 3,16 | 0,33 | 0,44 | 14,49 | 19,32 | 70,14 | 93,52 | 0,00 | 0,00 |
| 338/2017г | фрукт свежий (яблоко) | 16 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
| 376/2017г | чай с сахаром | 8 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 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 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |



Согласовано директор *[Signature]*



Утверждено Директор ООО Бизнес Консалтинг /Корнеев Е.Ю.

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

| № реп. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | витамины (мг) | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|-------------------|---|---------------|-----------|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | | Ж | | У | | ккал | 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 | | | | |

Вариант 7

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

Зантрак

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.; Де.Ли Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------------|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
| 4720017м | канюста квашеная | 16 | 60 | 100 | 1,02 | 1,71 | 3,00 | 5,01 | 5,07 | 8,46 | 51,4 | 85,7 | 2,45 | 4,9 |
| 2903302017м | птица тушеная в сметанном соусе | 38 | 100 | 100 | 11,78 | 11,78 | 10,12 | 10,12 | 2,93 | 2,93 | 150 | 150 | 1,5 | 1,5 |
| 2032017м | макаронь отварные с маслом | 12 | 150 | 180 | 5,73 | 6,87 | 6,07 | 7,28 | 31,98 | 38,37 | 205,50 | 246,60 | 0,00 | 0,00 |
| 3772017м | чай с сахаром и лимоном | 11 | 200 | 200 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 0,3 | 0,3 |
| 7012010м | хлеб пшеничный | 5,25 | 30 | 40 | 2,37 | 3,16 | 0,33 | 0,44 | 14,49 | 19,32 | 70,14 | 93,52 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 82,25 | 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 | 15,4-19,23 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |



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

| № реп. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/g | | | | | | Энергет. ценность ккал | | пшеницы (мг) | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-----------|----------|------------------------|--|--------------|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | | |

Вариант 8

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МПИ Можяльского и В.А. Тутельмана, -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: Справочник.-М.: ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------|--------|--------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|
| 52/2017м | сметана отварная с растительным маслом | 17 | 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 | 33,00 | 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 | 17 | 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 | 5,25 | 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 | 10 | 200 | 200 | 0,07 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 15 | 15 | 60 | 60 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 560 | 640 | 21,84 | 23,79 | 14,88 | 17,52 | 75,81 | 88,68 | 524,35 | 607,29 | 33,68 | 40,69 |
| | Норма заказа по СанПиН 20% - 25% ± 5% | | 500 | 550 | 13,4-19,23 | 18-22,5 | 15,8-19,75 | 18-23 | 67-83,75 | 76,6-95,73 | 470-587,3 | 544-680 | | |



Согласовано
директор
Ирина Александровна Сидорова



Утверждено
Директор ФГБУ «ВНИИТЭ им. И.М. Скуридина»
Жортоноева Е.Ю.

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

| № реп. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность ккал | | таминны (мг) | | |
|-----------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|----------|-----------|----------|------------------------|--|--------------|--|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |

Вариант 9

Сборник рецептур под редакцией МП Московского и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур 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. Скуридин И.М., Тутельян В.А

| код | наименование | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г |
|-----------|---|-------|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|-------|-------|---|---|
| 182/2017 | ваниль гречневая жидкая молочная с маслом и сахаром | 33 | 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 поршевик | 17 | 10 | 10 | 2,32 | 2,32 | 2,95 | 2,95 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 36,00 | 0,07 | 0,07 | | |
| 338/2017г | фрукт свежий (яблоко) | 15 | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 | | |
| 701/2010г | хлеб пшеничный | 5,25 | 30 | 40 | 2,37 | 3,16 | 0,33 | 0,44 | 14,49 | 19,32 | 70,14 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | | |
| 378/2017г | чай с молоком | 12 | 200 | 200 | 1,52 | 1,52 | 1,35 | 1,35 | 15,9 | 15,9 | 81 | 81 | 1,33 | 1,33 | | |
| | Итого | 82,25 | 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 | 18-22 | 67-83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-600 | | | | |



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

| № рец. по сбор. | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | | | Энергет. ценность | | таминты (мг) | | | |
|---|--|--------------|------------|------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | ккал | с | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | | |
| 1 | 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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурини И.М., Тутельян В.А. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101/2004а | овощи консервированные (зеленый горошек) | 15 | 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 | 51 | 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 | 11 | 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 | 5,25 | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,44 | 0,55 | 19,52 | 24,15 | 93,52 | 116,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Итого | 82,25 | 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% ± 3% | | 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 | | 5 100,00 | 5 780,00 | 196,32 | 221,74 | 137,79 | 161,90 | 740,84 | 874,48 | 5 002,08 | 5 895,24 | 114,03 | 136,63 | | |
| | Средний суточный рацион | | 510 | 578 | 19,63 | 22,17 | 13,78 | 16,19 | 74,38 | 87,45 | 500,27 | 585,92 | 11,50 | 13,66 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|
| Форма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 3% | 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 изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурини 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"



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

| № рецепта по сбору | Наименование блюда | цена руб. | вес блюда | | Пищевые вещества/г | | | | Энергет. ценность | | жирность (кг) | |
|--------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------|---|---|------|-------------------|----------|---------------|--|
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | Б | Ж | У | ккал | с | 7-11 лет | 12-18 лет | |

Вариант 3

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.И. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; 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., Тутельян В.А

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|-------|-------|-------|------------|---------|------------|-------|----------|------------|-----------|---------|------|------|
| 101/2004г | хлеб вишневый консервированный | 36 | 60 | 100 | 0,976 | 1,626 | 0,96 | 1,6 | 6,16 | 10,262 | 62,4 | 104 | 0 | 0 |
| 31/2010м | конфеты миксированные с соусом | 34 | 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 | 15 | 150 | 180 | 8,29 | 9,95 | 8,95 | 10,74 | 37,37 | 44,84 | 262,5 | 315 | 0,00 | 0,00 |
| 701/2010м | хлеб пшеничный | 5,25 | 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 | 12 | 200 | 200 | 4,08 | 4,08 | 3,54 | 3,54 | 17,58 | 17,58 | 118,6 | 118,6 | 0,3 | 0,3 |
| | Итого | 82,25 | 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 СанПиН 209-25% + 3% | | 500 | 530 | 15,4-19,25 | 18,22,5 | 15,8-19,25 | 18,33 | 67,83,75 | 76,6-95,75 | 470-587,5 | 544-680 | | |