

Согласовано:
директор И. И. И.

Утверждено:
Директор ООО "Питание"
И. И. И. Московкин С.С.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12--18 лет	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 1

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,26	104	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
331/2017	соус	20					
203/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,6	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	630	18,686	21,9	90,27	670,4	0,3

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------



Утверждено,
Директор ООО "Питание"
/Московкин С.С.

Согласовано:
директор

С.С. Москвитин

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	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 2

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,08	0,1	1,9	12	4,083	
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2	
171/2017м	гречка рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3	
	Итого	617	26,5	26,38	84,22	653,79	5,583	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		



Утверждено
Директор ООО
"Питание" 0019714
/Московкин С.С.



Согласовано:
директор
/Зав. производством/

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

Вариант 3

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010т	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	650	22,61	17,46	84,05	635,46	21,45
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:
директор

Утверждено
Директор ООО

Генеральный директор

«Питание»

№1

Москва

С.С. Московкин



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

Вариант 4

Завтрак

15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	100	8,29	9,21	10,48	157,77	0,45
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	180	5,56	9,34	39,49	263,4	0
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560	21,54	24,05	92,57	671,17	1,85
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано: _____
директор И. И. И.

Утверждено
Директор ООО
_____ /Московкин С.С.



Вариант 6

Завтрак

Норма заавтрака по СанПин 20%-25% + 5%

директор

Нагггеренов с.н.

Директор ООО

Московский СС



Вариант 7

Завтрак

	Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36
291/2017м	яблоки	50/150	16,89	9,86	34,09
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7
п.т	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,6
	Итого	510	26,02	28,11	92,95
	Норма завтрака по СанПин	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75
					544-680

Согласовано:

директор

И.И.И.

Утверждено
Директор ООО

"Питание"

Московкин С.С.



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

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	610	27,66	29,43	90,63	753,59	14,59
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:

директор

И.И.И.И.

Утверждено

Директор ООО

«Питание»

/Московкин С.С.



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

Вариан 9

Завтрак							
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,7	21,54	180	0,82
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	670	18,01	21,04	75,75	580,6	11,23
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	



Согласовано:

директор

И.И. Маслов

Утверждено

Директор ООО

И.И. Маслов

Московкин С.С.

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

Вариант 10

Завтрак

271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
331/2017	соус	20					
203/2017м	макаронны открытые с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,6	0
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	650	19	21,18	100,49	666,6	10,3
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	6277	226,426	221,09	910,99	6515,17	138,133
	Средний суточный рацион	627,7	22,6426	22,109	91,099	651,517	13,8133
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	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.: Хлебпродинформ, 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".