

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_



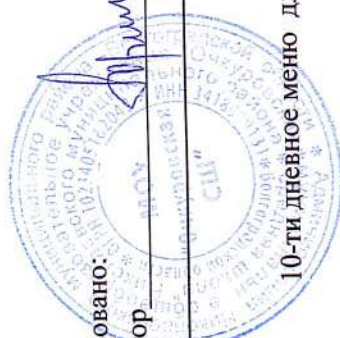
10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. 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

70/71/2017м	овоцы по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,083
96/2017м	рассольник ленинградский	250,0	2,01	5,08	11,97	85,80	107,25
291/2017м	ялов из птицы	60/180	20,27	11,83	40,90	363,19	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	<b>Итого</b>	<b>890,0</b>	<b>29,90</b>	<b>18,77</b>	<b>134,62</b>	<b>815,49</b>	<b>117,03</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Согласовано:  
 директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 \_\_\_\_\_ /Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 2

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
88\2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,3	6,3	10,3	109	1,50
295/332/2017М	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702\2010м	хлеб ржяной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342\2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	<b>Итого</b>	<b>950,0</b>	<b>27,2</b>	<b>26,9</b>	<b>139,6</b>	<b>896,3</b>	<b>5,0</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО Питание  
/Коргоножко Е.Ю.

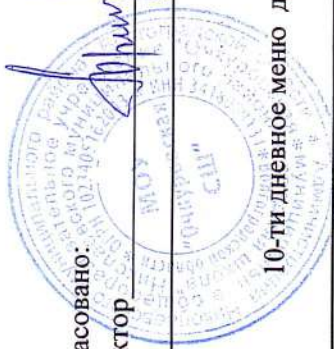
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			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

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
135\2004л	суп овощной со сметаной	260	2,6	6,9	12,8	125,3	10,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	100	8,29	9,21	10,48	157,77	0,45
331/2017	соус	20,0					
198/2017м	горох отварной	180,0	16,35	8,21	42,02	306,00	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>33,89</b>	<b>26,06</b>	<b>134,99</b>	<b>938,52</b>	<b>27,13</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_



Утверждено \_\_\_\_\_  
 Директор ООО Питание \_\_\_\_\_  
 /Кортоножко Е.Ю.



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 4

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	20,12	117,5	0,95
289/2017м	рагу с курицей	240,0	9,18	15,21	16,13	333,80	14,04
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	<b>Итого</b>	<b>880,0</b>	<b>19,38</b>	<b>25,48</b>	<b>119,02</b>	<b>884,00</b>	<b>21,94</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 директор \_\_\_\_\_



Утверждено \_\_\_\_\_  
 Директор ООО Питание \_\_\_\_\_  
 /Кортоножко Е.Ю.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 5

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,4	7,8	13,1	131,5	0,87
255/2017м	печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180,0	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	840,0	28,86	28,06	126,98	901,70	12,91
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	



Согласовано:

директор



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 блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 6

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,08	0,1	1,9	12	4,083
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,3	6,3	10,3	109	1,50
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
360/202	кисель из новидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	<b>Итого</b>	<b>930,0</b>	<b>24,87</b>	<b>22,76</b>	<b>110,05</b>	<b>747,15</b>	<b>34,68</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. 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 7

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,85
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
331/2017	соус	20,0					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	180	5,80	9,74	41,13	275,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	920	29,37	25,20	155,86	971,60	7,54
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Согласовано:  
 директор \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

МОУ  
 «Одуровская СОШ»

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 \_\_\_\_\_  
 /Кортоножко Е.Ю.

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 12-18 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
			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 8

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	20,12	117,5	0,95
258/2017м	мясо духовое с овощами	250	21,75	23,62	18,62	373,75	14,57
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	890	31,15	28,29	112,95	841,85	31,00
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	





Согласовано:  
директор \_\_\_\_\_



Утверждено  
Директор ООО Питание  
\_\_\_\_\_ /Коргоножко Е.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/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						

Вариан 9

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	250,0	2,01	5,08	11,97	85,80	107,25
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171\2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,25	8,75	44,2	272,24	0,00
702\2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	860,0	23,64	27,51	131,71	863,44	107,25
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	

Согласовано:  
директор




Утверждено  
Директор ООО Питание  
Коргоножко Е.Ю.



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 10

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
135\2004л	суп овощной со сметаной	260	2,6	6,9	12,8	125,3	10,3
291/2017м	плов из птицы	60/180	20,27	11,83	40,90	363,19	5,40
702\2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,34</b>	<b>26,23</b>	<b>136,42</b>	<b>921,14</b>	<b>22,65</b>
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05	816-952	
	<b>Всего за 10 дней</b>	8910,0	278,54	255,29	1 302,15	8 781,14	387,09
	<b>Средний суточный рацион</b>	<b>891</b>	<b>27,85</b>	<b>25,53</b>	<b>130,22</b>	<b>878,11</b>	<b>38,71</b>



Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	800	27-31,5	27-32,2	14,9-134,05	816-952
-------------------------------------	-----	---------	---------	-------------	---------

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".