

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор *Игорь Овчинников*

Игорь Овчинников

03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

С.С. Московкин /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) с
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18

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
-----	---------	-------	------------	---------

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор ООО "Орион" *Орион*

03.02.2025 г.

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)
			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							
с							

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	

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор *Н.А. Овчинникова*

03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"

Московкин С.С.



№ 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

Завтрак

101/2004.л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,3	13,2	64,2	1,05
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,7
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
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	630	23,93	11,11	99,52	602,45	38,15
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор



03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"

/Московкин С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 6

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
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 томатом	20					
203/2017м	макаронные отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,6	0
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
	Итого	750	22,47	20,43	100,54	656,45	26,38
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

03.02.2025 г.
Согласовано: М.Ю. Денисовас
директор М.Ю. Денисовас

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



№ 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

Вариант 8

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

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор

[подпись]

[подпись]

[подпись]

03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"

/Московкин С.С.

№ 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 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	

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор ООО "Питание"

М.П. Очеретовская Е.В.

М.П. Тютельяна В.А.

03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

М.П. Московкин С.С.

№ 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

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	макаронные отварные 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тютельяна В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".