



Утверждено:
Директор Бударина Н.С.

Дата 15.04.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Вес(гр)		Пищевые вещества(гр)						Энерг.ценнос.		Витамины			
			7-11лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11лет	12-18 лет	ккал	7-11лет	12-18 лет	
					7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет						
1	2															
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.; Делии Принт, 2008.-276с. Скурuttiн И.М., Тутельман В.А																
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111				
295/332/2017М	котлета куриная из п/ф с соусом	37	100/20	100/20	8,68	8,68	11,28	11,28	6,70	6,70	163,04	163,04				
203/2017м	макаронны отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16				
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32				
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9				
	Итого	87,36	580	650	19,86	22,04	19,5	22,36	82,75	95,12	586,06	669,42				
	Норма завтрака по СанПиН 2006-25% ± 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				

Повар Сахнова И.В.

Утверждено:
Директор

Бударина Н.С.



Дата 16.04.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Вес(гр)		Пищевые вещества(гр)						Энерг.ценнос.			Витамины			
			7-11лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	
					7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет					
1	2																
Сборник рецептов под редакцией ИП 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., Тутельман В.А																	
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	30	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47									
399/2017м	блинчики с повидлом	20	70	70	3,15	3,15	5,98	5,98									
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5									
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40									
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	200	200	0,3	0,3	0	0									
	Итого	87,36	620	670	15,1	16,95	16,85	19,35	87,01	93,73	562,69	619,47					
	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					

Повар Сахнова И.В.

Утверждено:

Директор Бударина Н.С.



Дата 17.04.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Вес(гр)		Пищевые вещества(гр)						Энергетическая ценность		Витамины						
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж		У		ккал		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								
1	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 калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Делы Принт, 2008.-276с. Скурругин И.М., Тутельяна В.А																			
282/332/201	Котлеты печеночные п/ф с маслом	34	100/5	100/5	12,83	12,97	12,97	12,97	10,27	10,27	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	188,21	188,21		
310/2017м	картофель отварной	16	150	180	3	0,6	0,72	0,72	23,7	28,44	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64		
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	20	60	100	0,88	1,48	3,6	6,01	4,96	8,26	0,88	1,48	3,6	4,96	8,26	55,68	92,8		
701/2017м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	3,95	3,95	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
378/2017м	чай с молоком	12	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	14,58	14,58	1,6	1,6	1,1	14,58	14,58	74,62	74,62		
	Итого	87,36	560	635	22,26	23,46	18,77	20,3	77,66	85,7	23,46	18,77	20,3	77,66	85,7	547,61	607,17		
	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	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Повар Сахнова И.В.



Утверждено:
 Директор Бударин Н.С.
 18.04.2024

Дата 18.04.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Вес(гр)		Пищевые вещества(гр)						Энерг.ценнос.		Витамины	
			Вариант 9		Б		Ж		У		ккал		С	
			7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет
1	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. Схрутин И.М., Тутельян В.А											
120/2017М	СУП молочный с макаронными изделиями	31	250	300	6,87	8,25	5,67	6,80	22,32	26,78	167,77	201,32		
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
14/2017М	масло порциями	15	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66		
701/2010М	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
382/2017М	какао с молоком	16	200	200	4,07	4,08	2,5	3,54	17,56	17,58	109	118,6		
	Итого	87,36	610,0	660,0	16,1	17,5	16,3	18,5	74,0	78,4	506,7	549,8		
	Норма завтрака по СанПин 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		

Повар Сахнова И.В.



Утверждено:
Директор Н.С. Бударина

Дата 19.04.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Вес (гр)		Пищевые вещества(гр)						Энерг. ценнос.		Витамины			
			7-11лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет		
					7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет						
1	2															
<p>Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г. - 544с. Сборник рецептов и кулинарных изданий 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. Скуртин И.М., Тутельян В.А</p>																
101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	20	60	100	1,7	2,83	0,1	0,16	3,5	5,8	22,1	36,83				
291/2017м	плов из мяса птицы	46	200	230	13,54	15,57	14,70	16,90	25,20	28,98	287,26	330,35				
349/2017м	компот из сухофруктов	16	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81				
701/107м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9				
	Итого	87,36	510	580	19,69	22,85	11,06	17,56	72,65	78,73	507,26	610,86				
	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				

Повар СМ /Сахнова И.В.

Утверждено:

Директор

Бударина Н.С.



Дата 22.04.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Вес(гр)		Пищевые вещества(гр)						Энергетическая ценность							
			7-11лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет				
					7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет	7-11лет	12-18 лет								
1	2																	
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 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.; Делм Принг, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А.																		
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	32	200	250	7,82	10,31	10,26	10,50	29,40	37,81	241,22	322,97						
399/207м	Блинчики с повидлом	20	70	70	3,15	3,15	5,98	5,98	15,60	15,60	128,82	128,82						
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9						
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00						
376/2017м	чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32						
	Итого	87,36	620	670	15,52	18,01	17,14	17,38	89,33	97,74	576,26	658,01						
	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						

Повар

Сахнова И В