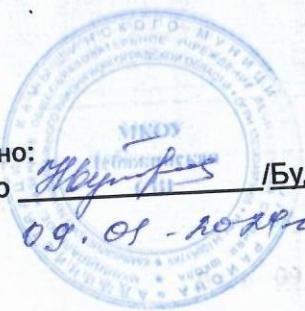


Утверждено: Бударина Н.С.
 Директор



Дата 09.01.2024г.

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)						Энер.ценнос. ккал		Витамины С	
			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		Вариант 2											
			Завтрак											
	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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А													
77-3/2022	Котлеты домашние из п/ф с соусом	35	100/20	100/20	8,32	8,32	13,15	13,15	7,17	7,17	180,62	180,62		
203/2017м	Макароны отварные с маслом	15	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
54-2ГН/2022Н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	1,1	10,58	10,58	43,52	43,52		
70/71/2017М	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	60	100	0,36	0,6	0	0	2,28	3,8	8,4	14		
	ИТОГО:	87,36	580	650	18,33	19,651	18,55	20,63	76,98	89,05	546,24	622,30		
	Норма завтрака по СанПин 30%- 35% ± 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 И.В. Сахнова /Бударина Н.С.



Дата 10.01.2024г.

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)						Энер.ценнос. ккал		Витамины С	
					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	7-11лет	12-18 лет
1	2		Вариант 3											
			завтрак											
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	30	200	250	8,25	10,32	8,15	10,19	32,08	40,10	234,67	293,39		
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	17	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	15	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6		
	Итого	87,36	560,0	610,0	17,5	19,6	19,8	21,9	87,3	91,8	583,2	641,9		
	Норма завтрака по СанПин 30%- 35% ± 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 И.В. Сахнова /Сахнова И.В.

Утверждено:
 Директор Бударина Н.С.



Дата 11.01.2024г.

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)						Энер.ценнос.		Витамины	
					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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А			Вариант 4											
			завтрак											
70/71/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	20	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,14	1,9	7,2	12		
234/331/2017м	котлета рыбная п/ф с соусом	35	100/20	100/20	11,3	11,3	9,99	9,99	7,9	7,9	166,71	166,71		
305/2017м	Каша рисовая с маслом	17	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
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	580	650	19,6	20,68	15,4	16,50	80,01	88,1	536,63	582,1		
	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:  Бударина Н.С.
 Директор



Дата 12.01.2024г.

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)						Энер.ценнос.		Витамины	
					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		Вариант 5											
			завтрак											
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	30	200	250	7,30	9,10	10,30	12,87	34,00	42,50	257,90	322,23		
209/2017м	яйцо вареное	22	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
701/2010м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
377/2017м	чай каркаде	10	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	Итого	87,36	590,0	640,0	17,0	18,8	15,8	18,4	78,8	87,3	528,3	592,7		
	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:  Бударина Н.С.

Директор 15.01.2024г



Дата 15.01.2024г.

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)						Энер.ценнос.		Витамины		
					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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А		Вариант б												
	завтрак														
101/2004л	икра кабачковая консервированная	20	60	100	1,63	2,73	2,82	4,7	8,72	14,54	67	111			
295/332/201 7М	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 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 16.01.2024г.

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)						Энер.ценнос.		Витамины	
					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		Вариант 7											
	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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А		завтрак											
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	30	200	250	7,30	9,15	9,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23		
399/2017м	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		
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52		
	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 17.01.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества(гр)								Энер.ценнос.		Витамины	
			Вес(гр)		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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А			Вариант 8											
			завтрак											
282/332/201 7м	Котлеты печеночные п/ф с маслом	34	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	188,21	188,21		
310/2017м	картофель отварной	16	150	180	3	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	55,68	92,8		
701/2017м	хлеб пшеничный	5,36	50	50	3,95	3,95	0,5	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	74,62	74,62		
	Итого	87,36	560	635	22,26	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	470-587,5	544-680		

Повар И.В. Сахнова /Сахнова И.В

Утверждено:

Директор Бударин Н.С.



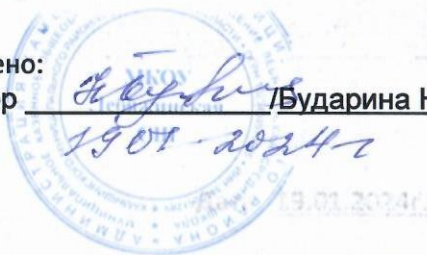
Дата 18.01.2024г.

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

№ рецепта по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	Пищевые вещества(гр)								Энер.ценнос.		Витамины	
			Вес(гр)		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		Вариант 9											
			завтрак											
	Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с. Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман 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	4,08	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 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 И.В. Сахнова /Сахнова И.В

Утверждено:
 Директор Бударина Н.С.



Дата 19.01.2024г.

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)						Энер.ценнос.		Витамины	
			7-11лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		С	
1	2		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
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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А			Вариант 10											
			Завтрак											
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 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 Сахнова И.В.