



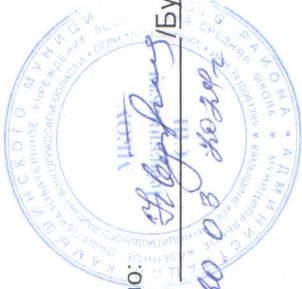
Утверждено:
 Директор И.В. Сахнова Бударина Н.С.
 18.03.2024г.

Дата 18.03.2024г.

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.			
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельяна 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 И.В. Сахнова /Сахнова И.В



Утверждено: И.В. Сахнова
 Директор И.В. Сахнова / Бударина Н.С.

20.03.2024г.

Дата 20.03.2024г.

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				
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. Скуртгин И.М., Тутельман В.А		Вариант 3		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
			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 Владимир Бударина Н.С.

Дата 21.03.2024г.

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	С					
1	2		Вариант 4		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
			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 ± 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.

