



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценнос		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	ккал	с	12-18 лет	12-18 лет
1	2								

Вариант 1

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

кolorийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли Принт,

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,79

Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност ккал	Витамины (мг) с
			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	12-18 лет

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017.

544сг; 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.: ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурuttiн И.М., Тутельян В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	100	0,6	0	3,8	14	4,9
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	630	24,81	18,26	83,83	619,40	6,23
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

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

№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энерг. ценнос ккал		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2							

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-

544сг; 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.; ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

101/2004г	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,262	104	0
51/2010м	Голубцы ленивые с соусом	100	13,40	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,40	5,04	46,32	260,64	0,00
701/2010м.	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	610,0	28,8	21,8	96,7	702,6	7,9

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--	-----	---------	-------	------------	---------

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г		энерг. ценно ккал		Витамины (мг)	
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
1	2							

Вариант 4

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

кolorийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,9
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	180	4,32	10,80	42,84	239,94	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	640	18,59	20,28	95,51	592,34	5,54
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22.5	18-23	76.6-95.75	544-680	

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос		Витамины (мг) с
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет	ккал 12-18 лет	с 12-18 лет	
1	2							

Вариант 5

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.; Де-Ли Принт,

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

ТТК	пельмени со сметаной	200	16,80	29,60	23,00	426,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	550,0	21,2	31,2	74,7	668,4	10,3
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			энерг. ценнос		Витамины (мг)	
		12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	12-18 лет	12-18 лет	с
1	2									

Вариант 6

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.; ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	630	15,56	18,8	94,57	607,08	11,76
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энергет. ценнос ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1.	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

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. Дашинной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,262	104	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макарроны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	640	21,886	21,19	92,262	666,85	1,8
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценнос ккал		Витамины (мг) с
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	
1	2		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 8

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.; ДеЛи Принт,

2008.-276с. Скурутти И.М., Тутельман В.А

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого.	640	23,71	18,04	90,72	620,17	36,34
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос ккал	Витамины (мг) с
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

Вариан 9

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. Скурутни И.М., Тутельман В.А

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стущенным	200	11,51	8,89	65,88	393,33	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	540	16,5	11,6	112,9	627,7	7,9

Норма завтрака по СанПин	18-22.5	18-23	76,6-95,75	544-680
--------------------------	---------	-------	------------	---------

550

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

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

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г				энерг. ценнос		Витамины (мг)	
			Б		Ж		У			ккал
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
1	2									

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией М.П. 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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004д	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	34,09	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	570	25,41	12,69	100,68	651,46	6,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	Всего за 10 дней	5770,00	197,06	181,26	863,20	5907,65	99,55
	Средний суточный рацион	577	19,71	18,13	86,32	590,77	9,96

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. Лапиной
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 1
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.;
 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 сре