



Согласовано:  
Директор МБОУ Михайловской СШ  
Моторыгина Г.В.

директор ООО Питания  
Кортоножко Е.Ю  
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11лет МОУ



Согласовано:  
 Директор  
 Метод. Михайловской СШ  
 Метод. Т.В. Моторошина.



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
 Кртоножко Е.Ю.  
 Дата

МЕНЮ 1-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>ЗАВТРАК</b>												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	40,00	200	250	5,55	6,87	9,74	12,18	38,50	48,12	264,55	330,68
209/2017м	яйцо вареное	18	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	40	3,08	3,08	0,96	0,96	21,36	21,36	106,40	106,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>500</b>	<b>550</b>	<b>13,84</b>	<b>15,16</b>	<b>15,32</b>	<b>17,76</b>	<b>75,34</b>	<b>84,96</b>	<b>495,95</b>	<b>562,08</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



МЕНЮ 2-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7						
<b>ЗАВТРАК</b>												
70/2017М	Овощи по сезону (Огурцы соленые, свежие)	10	60	100	0,5	0,8	0,1	0,2	1,0	1,7	6,0	10,0
291/2017М	плов из птицы	43	200	220	16,89	19,81	9,86	9,84	34,09	40,09	302,66	328,52
376/2011 М	Чай с сахаром (с витамином С)	15	200/12	200/12	0,1	0,1	0,0	0,0	14,8	14,8	59,3	59,3
п/т	Вафли	5	30	30	1,2	1,2	5,2	5,2	11,4	11,4	98,0	98,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>542</b>	<b>612</b>	<b>21,8</b>	<b>25,6</b>	<b>16,1</b>	<b>15,5</b>	<b>82,7</b>	<b>92,3</b>	<b>572,4</b>	<b>610,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

Согласовано:  
*Директор*  
*ООО "Питание"*  
*М.В. Моторошина*

Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
*Кор*  
 Кортоножко Е.Ю.  
 Дата

МЕНЮ 3-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
52/2017 М	Свекла отварная с маслом	10	60	100	0,8	1,3	3,6	6,0	5,0	8,3	55,7	92,8
271/2017м	котлеты, биточки мясные	33	100	100	13,5	17,2	8,9	14,0	9,7	7,5	198,0	220,0
587/2004 Л	Соус томатный	5	20	20	0,1	0,1	0,5	0,5	1,0	1,0	8,8	8,8
203/2017м	макароны отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,07	10,21	31,98	38,37	205,50	246,60
685/2004 Л	Чай с сахаром каркад (с витамином С)	15	200/12	200/12	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	60,5	60,5
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	30	3,08	2,2	0,96	0,18	21,36	14,6	106,40	68,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>582</b>	<b>642</b>	<b>23,5</b>	<b>28,0</b>	<b>20,0</b>	<b>30,9</b>	<b>84,0</b>	<b>84,8</b>	<b>634,9</b>	<b>697,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



Согласовано:  
 Директор  
 М.П. Могильной и В.А. Тутельяна



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортоножко Е.Ю  
 Дата

МЕНЮ 4-го дня

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7						
<b>ЗАВТРАК</b>												
15/2011 М	Масло порцией	10	10	10	0,1	0,1	7,3	7,3	0,1	0,1	66,1	66,1
390/2011	Котлета рыбная любительская с соусом	30	100	100	11,9	11,9	8,8	8,8	15,2	15,2	196,0	196,0
341/2016	Каша гречневая рассыпчатая	18	150	180	6,1	7,3	4,8	5,8	27,8	33,4	178,2	213,8
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,2	0,02	0,0	15,2	15,0	62	61,6
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>520</b>	<b>560</b>	<b>21,3</b>	<b>23,2</b>	<b>21,8</b>	<b>22,1</b>	<b>79,7</b>	<b>88,0</b>	<b>608,7</b>	<b>652,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



Согласовано:  
Директор  
МБОУ Школы № 101  
имени Т.В. Моторогиной



Утверждено:  
Директор ООО "Питание"  
Кортоножко Е.Ю  
Дата

МЕНЮ 5-го дня

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
437/2004	Гуляш	40	100	100	18,9	18,9	20,8	20,8	2,7	2,7	273,9	273,9
518/2004 л	Картофель отварной с маслом	18	150	180	2,9	3,5	4,1	4,9	23,9	28,7	144,1	172,9
378/2017М	Чай с молоком	15	200/12	200/12	1,5	1,5	1,4	1,4	15,9	15,9	81,0	81,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	60	3,08	3,85	0,96	1,44	21,36	32,04	106,40	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>502</b>	<b>552</b>	<b>26,4</b>	<b>27,8</b>	<b>27,2</b>	<b>28,5</b>	<b>63,8</b>	<b>79,3</b>	<b>605,4</b>	<b>642,6</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



Согласовано:  
 Метод Т.В. Моторовича



Утверждено:  
 Кортоножко Е.Ю  
 Дата

МЕНЮ 6-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2		3	4	5	6	7					
<b>ЗАВТРАК</b>												
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	35,00	200	250	5,55	6,87	9,74	12,18	38,50	48,12	264,55	330,68
15/2011 М	Сыр (порциями)	10	10	10	2,7	2,7	2,7	2,7	0,0	0,0	35,3	35,3
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	15	200/12/8	200/12/8	0,13	0,2	0,02	0,0	15,2	15,1	62	61,9
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,6	45,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>570</b>	<b>630</b>	<b>11,8</b>	<b>13,8</b>	<b>13,8</b>	<b>15,5</b>	<b>84,6</b>	<b>97,1</b>	<b>513,9</b>	<b>588,3</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



Согласовано:  
*Метод. Т. В. Метелюшина*  
 Директор  
 ЦОУ «Центр питания»



Утверждено:  
*Курт*  
 Киртоножко Е.Ю.  
 Дата

МЕНЮ 7-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
52/2017 М	Свекла отварная с маслом	10	60	100	0,8	1,3	3,6	6,0	5,0	8,3	55,7	92,8
80/330/2011 М	Тефтели мясные с соусом	35	90/30	100/30	6,9	9,0	16,5	21,5	10,0	13,0	226,0	293,8
203/2017м	макароны отварные с маслом	10	150	180	5,73	6,87	6,07	10,21	31,98	38,37	205,50	246,60
685/2004 л	Чай с сахаром каркаде (с витамином С)	18	200/12	200/12	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	58,0	60,5
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>582</b>	<b>672</b>	<b>15,9</b>	<b>19,7</b>	<b>23,5</b>	<b>32,0</b>	<b>78,3</b>	<b>90,7</b>	<b>595,9</b>	<b>715,7</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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





Согласовано:

*Директор  
ФГБУ «Национальный исследовательский центр  
качества и безопасности пищевых продуктов»  
Метод. В. Моторошкина*



Утверждено:

Директор ООО "Питание"

*Кортоножко Е.Ю*

Дата

МЕНЮ 8-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7						
<b>ЗАВТРАК</b>												
71/2017	Овощи по сезону (помидо свежий, соленый)	10	60	60	0,7	0,7	0,6	0,6	2,3	2,3	13,2	13,2
291/2017м	плов из птицы	43	200	220	16,89	19,81	9,86	9,84	34,09	40,09	302,66	328,52
376/2011 М	Чай с сахаром (с витамином С)	15	200/12	200/12	0,1	0,1	0,0	0,0	14,8	14,8	59,3	59,3
п/г	Вафли	5	30	30	1,2	1,2	5,2	5,2	11,4	11,4	98,0	98,0
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	40	3,08	3,0	0,96	0,2	21,36	19,4	106,40	91,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>542</b>	<b>562</b>	<b>21,9</b>	<b>24,7</b>	<b>16,6</b>	<b>15,9</b>	<b>83,9</b>	<b>88,0</b>	<b>579,6</b>	<b>590,9</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



МЕНЮ 9-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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
1	2	3	4	5	6	7						
	<b>ЗАВТРАК</b>											
47/2017 М	Капуста квашеная	10	60	100	1,0	1,7	3,0	5,0	5,1	8,5	51,4	85,7
390/2011	Котлета рыбная с соусом	30	100	100	11,9	11,9	8,8	8,8	15,2	15,2	196,0	196,0
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом	18	150	200	2,9	3,9	4,1	5,5	23,9	31,9	144,1	192,1
376/2011М	Чай с сахаром (с витамином С)	15	200/12	200/12	0,1	0,1	0,0	0,0	14,8	14,8	59,3	59,3
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>502</b>	<b>562</b>	<b>18,0</b>	<b>19,6</b>	<b>13,9</b>	<b>14,6</b>	<b>75,3</b>	<b>86,2</b>	<b>505,8</b>	<b>562,2</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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



Согласовано:  
 Директор  
 ФГБУ «ВНИИОИТ»  
 М.П. Моторина



Утверждено:  
 Директор ООО "Питание"  
 Кортоножко Е.Ю  
 Дата

МЕНЮ 10-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал	
			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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	45	150	200	12,7	16,7	16,9	22,4	10,8	14,4	246,9	328,4
376/2011 М	Чай с сахаром (с витамином С)	15	200/12	200/12	0,1	0,1	0,0	0,0	14,8	14,8	59,3	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко)	13	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,6	45,6
701/2010м	хлеб пшеничный	4,09	40	50	3,08	3,7	0,96	0,3	21,36	24,3	106,40	114,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77,09</b>	<b>502</b>	<b>662</b>	<b>16,3</b>	<b>20,9</b>	<b>18,3</b>	<b>23,1</b>	<b>56,5</b>	<b>63,0</b>	<b>458,2</b>	<b>548,1</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		<b>500</b>	<b>550</b>	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18,4-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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