

1

Согласовано:
Директор МБОУ Михайловской СШ
Моторыгина Г.В.
Моторыгина Г.В.

директор ООО Питания
Кортоножко Е.Ю
Кортоножко Е.Ю
Дата



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано:

*Директор
ООО "Питание"
Моторошкин Е.Ю.*



Утверждено:

*Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.*
Дата

МЕНЮ 1-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	Пищевые вещества/г/								Энергет. ценность	
			вес блюда		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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
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
	Итого за прием пищи:	77,09	500	550	13,84	15,16	15,32	17,76	75,34	84,96	495,95	562,08
	Норма завтрака по СанПин 20%±25% ± 5%		500	550	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.



Согласовано:

*Директор
ООО "Питание"
Медт. Т.В. Моторкина*



Утверждено:

Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю
Дата

МЕНЮ 2-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
			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					
ЗАВТРАК												
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
	Итого за прием пищи:	77,09	542	612	21,8	25,6	16,1	15,5	82,7	92,3	572,4	610,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ 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.



МЕНЮ 3-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	
ЗАВТРАК												
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
	Итого за прием пищи:	77,09	582	642	23,5	28,0	20,0	30,9	84,0	84,8	634,9	697,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	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.М. Мотрилина



Утверждено:

Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю

Дата

МЕНЮ 4-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	
	ЗАВТРАК											
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
	Итого за прием пищи:	77,09	520	560	21,3	23,2	21,8	22,1	79,7	88,0	608,7	652,3
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	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 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.



МЕНЮ 5-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					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	3	4	5	6	7						
ЗАВТРАК												
437/2004	Гуляш	40	100	100	18,9	18,9	20,8	20,8	2,7	2,7	273,9	273,9
518/2004 П	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
	Итого за прием пищи:	77,09	502	552	26,4	27,8	27,2	28,5	63,8	79,3	605,4	642,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	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.



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

МЕНЮ 6-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					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	3	4	5	6	7						
ЗАВТРАК												
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
	Итого за прием пищи:	77,09	570	630	11,8	13,8	13,8	15,5	84,6	97,1	513,9	588,3
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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.



МЕНЮ 7-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
ЗАВТРАК												
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
	Итого за прием пищи:	77,09	582	672	15,9	19,7	23,5	32,0	78,3	90,7	595,9	715,7
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	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"
Метод Т. В. Моторошина*



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	
			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						
	ЗАВТРАК											
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
	Итого за прием пищи:	77,09	542	562	21,9	24,7	16,6	15,9	83,9	88,0	579,6	590,9
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	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 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.



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	8	9	10	11	12	
	ЗАВТРАК											
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
	Итого за прием пищи:	77,09	502	562	18,0	19,6	13,9	14,6	75,3	86,2	505,8	562,2
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	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 НИЦД 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 «Михайловской СШ
Момы В. Моторошина



Утверждено:
 Директор ООО "Питание"
Кор Короткошко Е.Ю
 Дата

МЕНЮ 10-го дня

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
					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	3	4	5	6	7						
ЗАВТРАК												
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
	Итого за прием пищи:	77,09	502	662	16,3	20,9	18,3	23,1	56,5	63,0	458,2	548,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	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.