



Согласовано:  
директор



Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения 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)	
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

количественности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи 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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>15,58</b>	<b>17,63</b>	<b>118,35</b>	<b>698,34</b>	<b>11,79</b>

Норма завтрака по СанПин 200г± 25% ± 5%

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			энергет. ценност ккал	Витамины (мг) с
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		
1	2						

**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

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

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман 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	макароны 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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,81</b>	<b>18,26</b>	<b>83,83</b>	<b>619,40</b>	<b>6,23</b>
	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 блюд	веса блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност ккал 12-18 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 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. Лапшиной.-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
51/2010м	Г олубыш 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
	<b>Итого</b>	<b>610,0</b>	<b>28,8</b>	<b>21,8</b>	<b>96,7</b>	<b>702,6</b>	<b>7,9</b>
	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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г				энерг. ценнос		Витамины (мг)	
		Б		Ж		ккал		с	
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Дели Принт,

2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян 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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>18,59</b>	<b>20,28</b>	<b>95,51</b>	<b>592,34</b>	<b>5,54</b>
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-93,75	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. ценнос ккал		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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. Ланшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи 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
	<b>Итого</b>	<b>550,0</b>	<b>21,2</b>	<b>31,2</b>	<b>74,7</b>	<b>668,4</b>	<b>10,3</b>
	Норма завтрака по СанПиН 209%-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 блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			энергет. ценнос	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

**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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности 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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>15,56</b>	<b>18,8</b>	<b>94,57</b>	<b>607,08</b>	<b>11,76</b>
	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 блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/		энергет. ценнос ккал	Витамины (мг) с
			Б 12-18 лет	Ж 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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

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

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

101/2004л	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	макаронны 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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>21,886</b>	<b>21,19</b>	<b>92,262</b>	<b>666,85</b>	<b>1,8</b>
	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 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 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. Сжурутин 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
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>23,71</b>	<b>18,04</b>	<b>90,72</b>	<b>620,17</b>	<b>36,34</b>
	Норма завтрака по СанПин	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 блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/				энерг. ценнос		Витамины (мг)	
			Б	Ж*	У	ккал	ккал		с	
							12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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. 2003.- 640с; Таблицы Химического состава и

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

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

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стученым	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,5</b>	<b>11,6</b>	<b>112,9</b>	<b>627,7</b>	<b>7,9</b>
	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. ценнос ккал 12-18 лет	Витамины (мг) С	
			Б		Ж				У
			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

101/2004л	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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>25,41</b>	<b>12,69</b>	<b>100,68</b>	<b>651,46</b>	<b>6,52</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
	<b>Всего за 10 дней</b>	5 770,00	197,06	181,26	863,20	5 907,65	99,55
	<b>Средний суточный рацион</b>	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. -  
 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. Скурутин И.М.,  
 Тутельян В.А

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов сре