



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
 / Короткожко Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 И.о.директора \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

№ реп. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 1</b>							
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	250	8,88	14,57	50,24	369,32	1,46
399/2017м	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>
<b>День 2</b>							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,6	16,26	10,27	104	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,88</b>	<b>38,15</b>	<b>96,50</b>	<b>718,00</b>	<b>1,33</b>
<b>День 3</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	11,00	11,40	44,40	326,00	0,48
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	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>20,1</b>	<b>23,8</b>	<b>98,6</b>	<b>690,6</b>	<b>7,9</b>
<b>День 4</b>							
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	6,73	8,02	5,04	115,30	0,70
305/2017м	рис припущенный	180	10,80	12,00	47,60	266,60	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>620</b>	<b>21,48</b>	<b>21,10</b>	<b>90,90</b>	<b>560,30</b>	<b>5,90</b>
<b>День 5</b>							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	21,00
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>610,0</b>	<b>15,0</b>	<b>8,8</b>	<b>107,6</b>	<b>647,3</b>	<b>32,5</b>
<b>День 6</b>							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	2,8	22	17,5
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
204/2017м	макароны отварные с маслом	180,0	6,87	7,30	38,35	246,60	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>21,3</b>	<b>19,81</b>	<b>84,58</b>	<b>582,85</b>	<b>19,3</b>
<b>День 7</b>							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	6,93	12,82	48,13	330,68	1,46
399/2017м	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
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>13,69</b>	<b>15,88</b>	<b>116,44</b>	<b>661,7</b>	<b>11,79</b>
<b>День 8</b>							
282/332/2017м	котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	10,25	11,32	5,93	190,25	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	0,8	6,01	8,26	92,8	6,65
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>19,246</b>	<b>20,36</b>	<b>79,89</b>	<b>605,09</b>	<b>37,37</b>
<b>День 9</b>							
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	23,25	180,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>660,0</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>77,5</b>	<b>544,6</b>	<b>7,9</b>
<b>День 10</b>							
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	3,00	3,90	6,30	70,20	0,84
291/2017м	плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
376	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>29,44</b>	<b>19,12</b>	<b>78,14</b>	<b>651,86</b>	<b>6,31</b>

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.  
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.  
 СанПиМ 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор \_\_\_\_\_  
 И.о. директора \_\_\_\_\_

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (завтрак)**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	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>600</b>	<b>13,03</b>	<b>14,48</b>	<b>103,02</b>	<b>597,87</b>	<b>11,5</b>
<b>День 2</b>							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,35</b>	<b>21,38</b>	<b>80,68</b>	<b>608,70</b>	<b>1,33</b>
<b>День 3</b>							
183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>17,4</b>	<b>20,9</b>	<b>87,3</b>	<b>609,1</b>	<b>7,9</b>
<b>День 4</b>							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	6,73	8,02	5,04	115,30	0,70
305/2017м	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>13,19</b>	<b>17,82</b>	<b>72,90</b>	<b>462,25</b>	<b>3,45</b>
<b>День 5</b>							
182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	21,00
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>560,0</b>	<b>13,3</b>	<b>8,0</b>	<b>96,4</b>	<b>573,5</b>	<b>32,5</b>
<b>День 6</b>							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий, соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
204/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,95</b>	<b>18,26</b>	<b>72,23</b>	<b>506,35</b>	<b>10,55</b>
<b>День 7</b>							
181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>11,54</b>	<b>12,56</b>	<b>101,47</b>	<b>568,97</b>	<b>11,5</b>
<b>День 8</b>							
282/332/2017м	котлеты из печени с соусом сметанным с луком	100	10,25	11,32	5,93	190,25	7,64
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
278/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,916</b>	<b>17,59</b>	<b>66,51</b>	<b>518,93</b>	<b>34,71</b>
<b>День 9</b>							
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	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>14,6</b>	<b>17,1</b>	<b>72,2</b>	<b>514,6</b>	<b>7,9</b>
<b>День 10</b>							
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
379/2017м	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,94	100,6	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
376	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>25,26</b>	<b>13,92</b>	<b>84,65</b>	<b>574,78</b>	<b>5,43</b>

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.

Скуржих И.М., Тутельян В.А.

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