



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

Вариант 1

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

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	1,5	60	0,3
	Итого	660	15,58	17,63	118,35	698,34	11,79

Норма завтрака по СанПин 2009- 25% ± 5% 18-22.5 18-23 76,6-95,75 544-680

2 завтрак

386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал	
			Б	Ж	У	12-18 лет	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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности 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	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	

2 завтрак

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
-----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность/ккал		Витаминны (мг)	
		12-18 лет		Б	Ж	У	12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	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 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. Скурутин И.М., Тутельян В.А

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
	Итого	610,0	20,1	23,8	98,6	690,6	7,9
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 завтрак

п.т	пряник	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал		Витаминны (мг)	
		12-18 лет	12-18 лет	Б	Ж	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. Ланшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

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

2008.-276с. Скурутии 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	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
--------------------------	---------	-------	------------	---------

2 завтрак

П.Т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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

Вариант 5

Сборник рецептов под редакцией ИП 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., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	250	8,30	4,24	55,88	369,32	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	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	640,0	17,8	10,5	107,9	674,3	11,5
	Норма завтрака по СанПиН: 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 завтрак

п.т	вафли	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
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. Лапшиной.-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
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
	Итого	640	21,826	21,19	92,062	664,85		1,8
	Норма завтрака по СанПин 2009- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		

2 завтрак

п.т	пряник	35	5,10	5,30	26,10	174,00		0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60		60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал		Витамины (мг)	
			Б	Ж	У	12-18 лет		12-18 лет	
						12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	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., Тутельян В.А

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
	Итого	660	13,69	15,88	116,44	661,7	11,79
	Норма завтрака по СанПиН 20%/± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 завтрак

п.т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
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. Скурутин И.М., Тутельман В.А

282/332/2017м	оладьи из пшена 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
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	640	25,16	19,37	91,62	641,17	37,37
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 завтрак

п.т	вафли	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 12- 18 лет

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

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

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

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

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
	Итого	660	15,7	18,1	77,5	544,6	7,9

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

18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680
---------	-------	------------	---------

2 завтрак

386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность/ккал		Витамины (мг)	
		вес блюда			12-18 лет		12-18 лет	
		12-18 лет	Б	Ж	У	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. Лапшиной.-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	29,20	348,06	5,17
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	580	26,18	12,93	101,13	678,06	6,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

2 завтрак

П.Т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00
	Всего за 10 дней	8 084,00	248,96	259,32	1 167,33	8 181,58	100,75
	Средний суточный рацион	808,4	24,90	25,93	116,73	818,16	10,08

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. Лапшиной. -

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Д

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

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 среды о