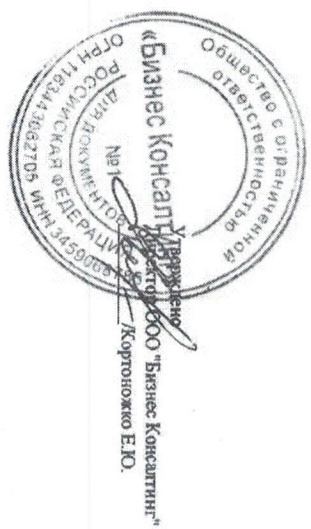


Согласовано:
 Директор

 МКОУ "Лемешинская СОШ"



5-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Питательные вещества/г		Энергет. ценность		Витаминны (мг)	
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	12-18 лет
1									
2									

День 1

Завтрак

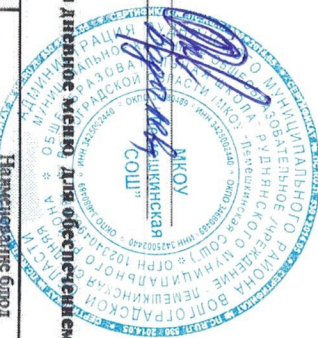
Оборуж ресторан под редакцией ИП Мотыльковой и В.А. Тугельманя, - 2017г.-544с. Оборудование ресторана и кухни
 изданий для предприятий общественного питания при общепитательных школах. Под редакцией В.Т. Лавиной.-М.
 2004.-640с. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Саратовички.-М.; Делта Принт.
 2008.-276с. Сургутин И.М., Тугельман В.А

18.2017М	Каша овсяная молочная жидкая с сахаром и маслом	18,00	210	290	9,04	11,3	13,44	1,98	1,98	40,6	50,75	318	397,5	0,72	0,72
3.79.2017М	Кофейный напиток с молоком	12	200	200	4,94	4,94	1,98	1,98	20,92	20,92	113,4	113,4	0,74	0,74	
33.8.2017М	Яблоко	12,11	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00	
701.2017М	Хлеб пшеничный	4	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	137,5	1,47	1,47	
			590	600	18,13	21,32	17,68	21,51	88,79	103,3	588,4	695,4	12,93	12,93	

Обед

70.2017М	Отварен солёный	10,00	60	100	0,672	0,112	0,06	0,1	2,28	3,8	13,2	22	8,75	17,5
88.2017 М	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	20,00	200	250	1,84	2,3	5,04	6,03	8,24	10,3	87,2	109	0	0
27.1.31.2017М	Котлета мясная домашняя с соусом	36,00	100	100	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198	198	0	0
20.3.2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	9,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,29	31,96	38,35	205,5	246,6	0	0
3.49.2017М	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	1,68	2,24
701.2010М	Хлеб пшеничный	5,00	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	137,5	0,675	0,81
702.2010М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	3,2	3,2	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
	Итого	141,11	800	930	29,302	31,272	22,4	25,11	121,69	136,02	836,8	936	11,105	20,55
	Норма на день		1350,0	1530,0	47,4	52,6	40,1	46,6	210,5	239,3	1425,2	1631,4	24,0	33,5
	Норма по СанПиН ± 5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		

Цена меню 141,12



5-ти дневное меню для офисной с/м горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	всего блюд		Питательные вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамин С (мг)		
		7-11 лет	12-18 лет	Б Ж	У				
1				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
День 2									
Завтрак									

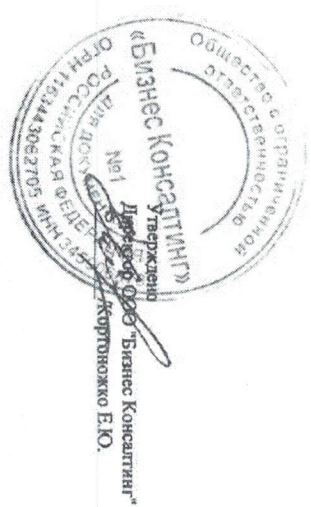
Сборник рецептов под редакцией МПМ Могильного и В.А. Тумельмана. - 2017г. - 544с. Сборник рецептов и кулинарных советов для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. Под редакцией В.Т. Давыдовой. - М. 2004. - 640с. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М. Делта Принт. 2008. - 276с. Сургутин И.М., Тумельман В.А.

182/2017М	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	20	250	300	8,52	10,22	13,31	15,97	53,44	64,12	369,31	443,17	0,45	0,60
15/2017М	Сыр порционный	13	10	10	2,32	2,32	2,95	2,95	0,00	0,00	36,00	36,00	0,45	0,60
378/2017М	Чай с молоком	12	200	200	1,58	1,58	1,35	1,35	15,9	15,9	81	81	0,00	0,00
701/2017 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,24	3,75	0,4	1,86	19,54	17,47	96,8	110	0,00	0,00
	Итого		500	550	15,66	17,87	18,01	22,13	88,88	97,49	583,11	670,17	0,45	0,60

Обед

52/2017 М	Свежая отварная с растительным маслом	10,00	60	100	0,71	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
102/2017М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20,00	200	250	4,4	5,49	4,22	5,27	13,23	16,54	118,6	148,25	5,34	6,40
255/2017М	печень по строгановски	31,11	100	100	13,26	13,26	11,23	11,23	3,52	3,52	185,00	185,00	8,45	8,45
310/2017М	картофель отварной	10	150	180	3	3,6	0,6	0,72	23,7	28,44	112,2	134,64	21,75	21,75
342/2011 М	Компот из свежих плодов	10,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,65	0,65
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5,00	30	40	2,81	3,75	1,39	1,86	13,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	26,81	29,91	21,13	24,797	102,63	117,83	745,55	856,52	37,87	39,49
	Ноточ на день		141,11	1280	46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1526,69	38,32	40,09
	Норма по СанПиНУ ± 5%													

Цена меню 141,12





Согласовано:
Директор

О.И. Баришвили

5-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



«Бизнес Консалтинг»
ООО «Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Ирина Александровна Коробочко Е.Ю.

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		Витаминизация (мг)	
		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	

День 3

Завтрак

Объем рецептур под редакцией МП Моргального и В.А. Тугельман, - 2017г.-544с. Сборник рецептур 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. Сургутян И.М., Тугельман В.А.

1812017М	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	17,00	250	300	8,94	10,22	12,18	15,97	48,13	64,12	330,68	443,17	0,00	0,00
142017М	Масло поджаренно	11	10	10	0,80	0,80	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	1,47	1,47
6862004Л	Чай с сахаром и лимонном	10	205	205	0,13	1,58	0,02	1,35	15,2	15,9	62	81	0,04	0,04
7012017М	Хлеб пшеничный	5	50	50	4,68	3,75	2,33	1,86	21,83	17,47	137,5	110	0,00	0,00
	Итого		515	565	14,55	16,35	21,78	26,43	85,29	97,62	596,18	700,17	1,51	1,51

Обед

702017М	Помидор соевый	10,00	60	100	0,672	0,1	0,06	0,1	2,1	3,5	12	20	5,25	10,5
1032011М	Суп картофельный с макаронными изделиями	19,00	200	250	2,2	2,75	2,8	2,75	16,1	3,22	94	117,5	1,68	2,24
4932004Л	Птица тушеная в сметанном соусе	38,11	100	100	8,697	8,697	8,133	8,133	2,836	2,836	119	119	0	0
1992017М	Пюре из гороха с маслом	9,00	150	180	14,63	17,55	8,85	10,62	32,76	39,32	255,00	316,00	0	0
6862004Л	Напиток лимонный	12,00	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93	1,35	1,62
7012017М	Хлеб пшеничный	5,00	50	50	4,68	4,68	2,33	2,33	21,83	21,83	137,5	137,5	0,00	0,00
7022010М	Хлеб ржано-пшеничный	5,00	50	50	3,2	3,2	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
	Итого		810	930	34,179	37,077	22,623	24,283	120,426	115,506	809,4	901,9	8,28	14,26
	Всего на день		1325,0	1495,0	48,7	53,4	44,4	50,8	205,7	213,1	1405,6	1602,1	9,8	15,9
	Норма по СанПиН ± 5%				46,2	54	47,4	52,2	201	229,8	1410	1632		

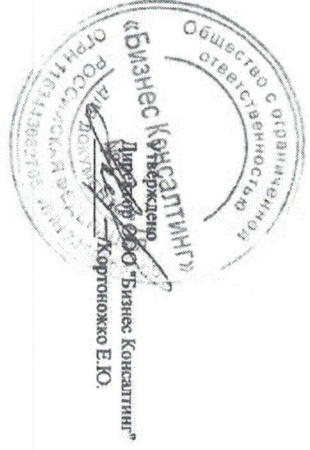
Дети меню 141,12

Согласовано:
Директор _____

С.И. Баранова



Меню для горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ рецепта по сбору	Наименование блюда	вес блюда	вес блюда	Питательные вещества/г						Энергет. ценность ккал	Витаминизация (мг)	
				Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет		12-18 лет	7-11 лет

День 4

Завтрак

160\2017М	Суп молочный с макаронными изделиями	19	250	300	8,7	12,44	9,48	11,376	29,64	35,57	169,2	208,04	0,00	0,00
382\2017М	Каша с молоком	11	200	200	4,07	4,07	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,00	0,00
14\2017М	Масло порционное	11	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,00	66,00	0,00	0,00
П.т	Печенье	5	30	30	7,35	7,35	13,95	13,95	15,6	15,6	117	117	4,12	4,12
701\2010М	Хлеб пшеничный	5	50	50	4,68	4,68	2,33	2,33	21,83	21,83	137,5	137,5	0,3	0,3
	Итого		540	590	24,88	28,62	36,55	38,446	84,78	90,71	608,3	647,14	4,42	4,42

Обед

ТТК 101стр 610 сб р Лапшина 2004	Консервы закусочные овощные (Зеленый горошек)	9,00	60	100	2,34	3	1,8	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2	1,68	2,24
101\2017М	Суп картофельный с крупой (пшено)	19,00	200	250	3,8	4,2	2,8	3,8	14,7	18,4	105,6	128,5	6,60	6,60
229\2017М	Рыба тушенная с овощами	31,11	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,8	3,8	105	105	0,00	0,00
171\2017М	Каша рисовая рассыпчатая с мясом	11,00	130	180	4,07	5,63	6,31	8,73	31,85	44,1	226,87	314,12	0,675	0,81
342\2011М	Компот из свежих плодов	10,00	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7	0,00	0,00
701\2010М	Хлеб пшеничный	5,00	40	50	3,75	4,68	1,86	2,33	17,47	21,83	110	137,5	0,00	0,00
702\2010М	Хлеб пшенично-пшеничный	5,00	50	50	3,2	3,2	0,45	0,45	20,6	20,6	98,9	98,9	0,00	0,00
	Итого		780	930	26,97	30,58	18,33	24,32	119,72	142,51	801,19	966,92	8,955	9,65
	Всего за день		1411	1520,0	51,9	59,2	54,9	62,8	204,5	233,2	1409,5	1614,1		
	Норма по СанПиНу ± 5%		46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632				

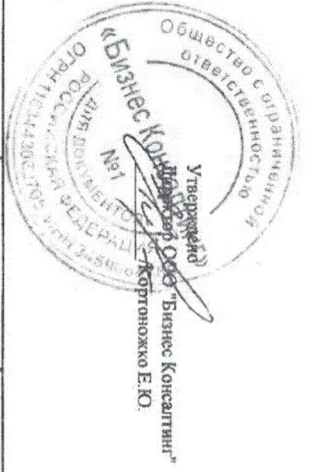
Цена меню 141,12



Согласовано:
директор

И.М. Варацкая
МКОУ
"Лемшинская
СОШ"

С-Техническое меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет



№ п/п	№ п/п по сбору	вес блюда	вес блюда	Питательные вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витаминиз. (мг)		
				Б	Ж				
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

День 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.П. Мотыгина и В.А. Тугалыча. - 2017г.-54с. Сборник рецептов в кулинарных книжках для прикладной общественности питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лавишской. -М. 2004.-64с. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-М. Делта Принт. 2008.-276с. Сургутин И.М., Тугалыча В.А

182\2017М	Каша ячневая молочная жидкая с сахаром и маслом	19	220	280	9,31	11,84	8,98	10,57	49,18	62,59	325	413	0,00	0,00
376\2017М	Чай с сахаром	9	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,00	0,00
338\2017М	Яблоко	12,11	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
3\2017М	Бутерброд с сыром	11	42	42	4,9	4,9	18,2	18,2	12,46	12,46	131,88	131,88	0,35	0,35
	Итого		562	622	14,68	17,21	27,6	29,19	86,44	99,85	563,88	651,88	10,35	10,35

Обед

33\2011М	Свежая отварная с растительным маслом	10,00	60	100	0,71	1,18	3,04	5,07	4,18	6,96	47,0	78,3	1,68	2,24
96\2017М	Рисовый суп с овощами	21,00	200	250	1,68	2,01	4,07	5,09	9,58	11,98	85,8	107,25	4,95	5,94
297\330\2017М	Фрикадельки с соусом	30,00	100	100	10,78	10,78	10,88	10,88	9,90	9,90	181,00	181,00	0,00	0,00
203\2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	9,00	150	180	5,73	6,87	6,08	7,29	31,96	38,35	205,5	246,6	0	0
639\2017М	Компот из сухофруктов	10,00	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124	0,00	0,00
701\2010М	Хлеб пшеничный	5,00	30	40	2,81	3,75	1,39	1,86	13,1	17,47	82,5	110	0,00	0,00
702\2010М	Хлеб ржанко-пшеничный	5,00	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6	0,00	0,00
	Итого		780	910	24,84	27,72	25,91	30,637	117,52	133,46	813,35	934,78	6,63	8,18
	Всего на день		141,11	1342,0	1532,0	39,5	44,9	53,5	59,8	204,0	233,3	1377,2	1586,7	
	Норма по СанПиН 4,5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632		

Всего за 5 дней		6617,90	7537,00	230,00	257,93	232,01	266,95	1016,17	1134,30	6946,16	7960,88
Средний суточный рацион		1323,40	1507,40	46,00	51,59	46,40	53,39	203,23	226,86	1389,23	1597,18
Норма по СанПиН 4,5%				46,2	54	47,4	55,2	201	229,8	1410	1632