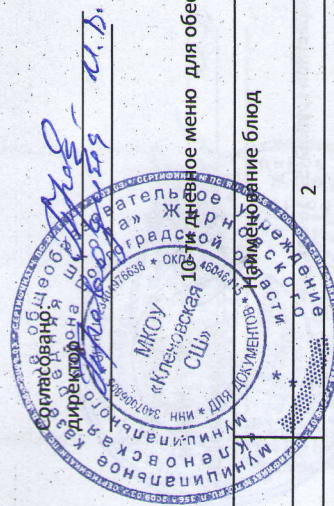




№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						7-11 лет

неделя 1, день 1

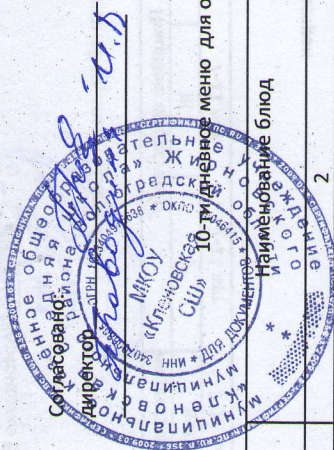
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	25,00	200	7,10	11,66	40,25	295,45
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	3,15	1,68	21,95	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	82,25	600	13,03	14,48	103,02	597,87

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
--	-----	------------	------------	----------	-----------

71\70\2017м	Овощи по сезону (огурцы свежие; соленые)	13	60	0,35	0,05	0,95	6
54-7с\2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	5,1	2,78	18,5	119,6
290\330\2017м	Птица тушеная в сметанном соусе	28	100	11,78	10,12	2,93	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	6,66	9,17	39,22	264
376\2017м	Чай каркаде	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2017 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	3,75	1,86	17,47	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	800	30,24	24,45	111,47	797,2
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 1 ; день 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при

Завтрак

70/71/2017м	Овощи по сезону	15	60	0,66	0,12	2,16	13,2
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	37	100\20	13,51	8,91	9,74	198,00
203/2017м	макаронные отварные с маслом	15	150	5,73	6,07	31,98	205,50
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
378/2017м	чай с молоком	10	200	1,52	1,35	15,9	81
	Итого	82,25	560	23,73	17,17	75,80	577,50
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

101\2004л	Консервы закусовые (икра кабачковая)	11	60	1,63	2,82	8,72	67
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	14	200	4,6	2,9	10,1	88,7
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	9,75	4,96	3,8	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	3,7	4,8	36,5	203,5
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	82,25	770	24,14	16,25	114,7	717,1
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано: _____
Директор _____

Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

...на обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

неделя 1: день 3

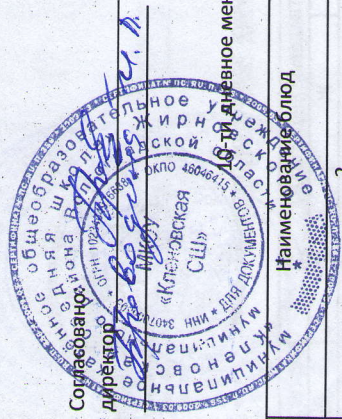
Завтрак

неделя 1, день 3

... для предприятий общественного питания при

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	28	200	8,25	8,55	33,11	244,50
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
14/2017м	масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	16	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	82,25	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1
				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500					

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	0,85	3,65	5,02	56,3
54-1с\2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	200/10	2,84	5,28	7,22	88,16
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	5,4	4,9	32,8	196,8
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Итого	82,25	800	27,59	23,47	114,606	810,4
	Норма обеда по СанПин		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	30%- 35% ± 5%						



Согласовано: _____
директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 1 ; день 4

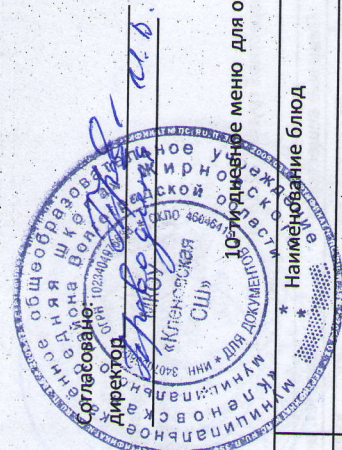
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	15	60	0,48	0,06	1,14	7,2
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35	100	9,75	4,95	3,80	105,00
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	17	150	3,78	7,78	39,29	242,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
	Итого	82,25	540	16,39	13,53	75,25	494
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

75\2017м	Икра морковная	13	60	1,2	4,2	6	67,98
99\2017м	Суп овощной со сметаной	15	200/10	1,66	5,31	8,42	88,16
492\2004л	Плов с мясом кур	38	200	15,2	15,8	36,2	348
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	740	23,15	26,08	97,86	726,34
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



10-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

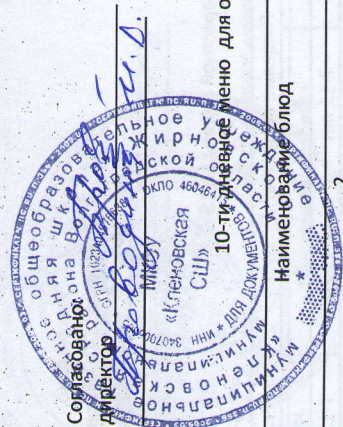
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 1 ; день 5
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	28	200	6,64	3,39	44,70	295,45
209/2017м	яйцо вареное	13	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	82,25	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

23\2017м	Овощи по сезону	13	60	0,05	0,05	3,04	7,2
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	15	200	2,7	8,6	16,38	135
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	28	100/20	10,92	7,51	5,45	150,40
203\2017м	Макароны отварные с маслом	10	150	5,73	6,08	31,96	205,5
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	0,6	0	31,4	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	800	24,96	22,99	120,27	782,30
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

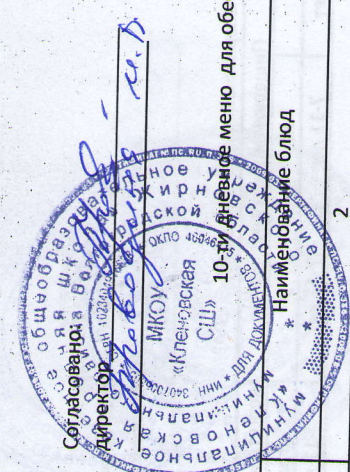
неделя 2 ; день 6

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

101/2004л	икра кабачковая консервированная	15	60	0,976	0,96	6,16	62,4
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	36	100\20	10,18	11,33	7,07	147,85
203/2017м	макароны отварные с маслом	16	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50
376/2017м	чай с сахаром	10	200	0,07	0,02	15	60
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
	Итого	82,25	560	19,266	19,1	76,23	555,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	13	60	0,85	3,65	5,02	56,3
54-25с\2022н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	4,39	4,2	13,44	111,6
289\2017м	Рагу с птицей	38	200	15,08	13,58	17,37	252,57
342\2011 м	Компот из свежих плодов	10	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	40	3,24	0,4	19,52	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	740	26,19	22,48	100,246	717,61
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б	Ж	У	
1	2		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

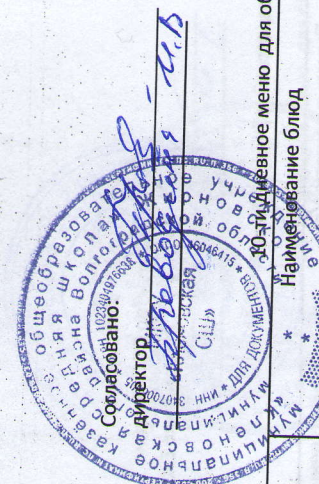
неделя 2 ; день 7

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	25,00	200	5,55	9,74	38,50	264,55
399/2017м	блинчики с повидлом	22,00	70	3,15	1,68	21,95	115,62
701/2010м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	10	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого	82,25	600	11,54	12,56	101,47	568,97
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

101\2004л	Консервы закусочные (икра кабачковая)	11	60	1,63	2,82	8,72	67
54-28с\2022н	Борщ с капустой и картофелем	14	200	1,44	3,93	8,75	83
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	31	100	9,75	4,96	3,8	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10	150	3,66	7,54	38,063	234,43
349\2017м	Компот из сухофруктов	10	200	0,66	0,09	32,14	132,8
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	40	2,53	0,45	17,4	87,6
	Итого	82,25	790	22,1	20,09	123,513	782,43
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность ккал
				Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2						

неделя 2 : день 8

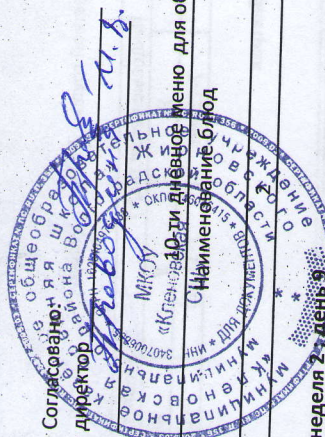
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

255/2017м	печень по строгоновски	38,00	100	13,26	11,23	3,52	185,00
310/2017м	картофель отварной	18	150	3	0,6	23,7	112,2
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	11	60	0,84	3,6	4,96	55,68
701/2017м	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
378/2017м	чай с молоком	10	200	1,52	1,35	15,9	81
	Итого	82,25	540	20,93	17,5	64,1	513,68
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

1050-1190

71\70\2017м	Овощи по сезону (помидор свежие; соленые)	13	60	0,66	0,1	2,28	13,2
54-4с\2022н	Рассольник домашний	15	200	1,92	5,14	13,22	106,62
271\331\2017м	Котлеты домашние с соусом	28	90/20	13,51	8,91	9,74	198,00
203\2017м	Макаронны отварные с маслом	10	150	5,4	4,9	32,8	196,8
376\2017м	Чай каркаде	10	200	0,07	0,02	15	60
701\2010 м	Хлеб пшеничный	3,25	50	3,95	0,5	24,15	116,9
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	3	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого	82,25	770	28,31	20,12	121,89	806,47
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано
директор
Утверждено
директор ООО Литание
/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г			энерг. ценность	
			7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	ккал	7-11 лет
1									

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

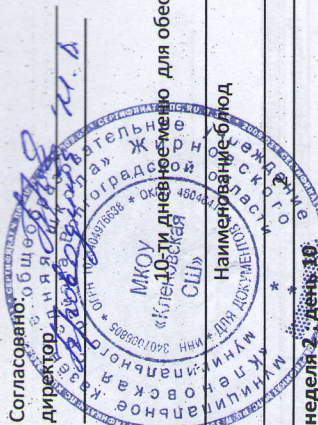
Завтрак

120\2017м	Суп молочный с макаронными изделиями	28	250	5,47	4,75	17,95	150,00
338\2017м	Фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	9,80	47,00
14\2017м	Масло порциями	13	10	0,8	7,25	0,13	66
701\2010м	Хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
382\2017м	Какао с молоком	16	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Итого	82,25	610,0	14,6	17,1	72,2	514,6

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

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

75\2017м	Икра морковная	12	60	1,2	4,2	6	67,98
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	13	200	4,6	2,9	10,1	88,7
255\2017м	Печень по строгоновски	31	100	13,26	11,23	3,52	185,00
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	10	150	6,66	9,17	39,22	264
377\2017м	Чай с лимоном	10	200	0,13	0,02	15,2	62
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,43	0,3	14,64	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,34	13,05	65,7
	Всего	82,25	770	30,15	28,13	101,76	806,0
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



но для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

OB3

№ рец. по сбор.	Наименование бл-од	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

неделя 2: день 10

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при завтраке

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	15	60	1,35	0,18	7,92	38,52
291/2017м	плов из птицы	47	50\150	16,89	9,86	34,09	302,66
349/2017м	компот из сухофруктов	15	200	0,66	0,09	32,03	132,8
701/107м	хлеб пшеничный	5,25	50	3,85	1,20	26,70	133,00
	Итого	82,25	510	22,75	11,33	100,74	606,98
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

47\2017м	Квашеная капуста	12	60	1,02	3	5,07	51,42
54-17с\2022н	Суп овощной со сметаной	15	200/10	1,66	5,31	8,42	88,16
294\2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	29	100/20	13,55	16,06	16,26	263,25
310\2017м	Картофель отварной с маслом	10	150	3,03	5,94	20,98	157,5
342\2017 м	Компот из свежих плодов	10	200	0,16	0,16	27,88	114,6
701\2010м	Хлеб пшеничный	3,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	3	30	1,9	0,3	12,3	59,55
	Итого	82,25	790	23,63	31,49	106,93	814,3
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
	Завтрак						
	Всего за 10 дней		5 670,00	175,72	153,36	852,77	5 638,70
	Средний суточный рацион		567	17,57	15,34	85,28	563,87

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Обед						
Всего за 10 дней		7 030,00	238,22	219,64	1 011,60	7 108,73
Средний суточный рацион		703	23,82	21,96	101,16	710,87
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.