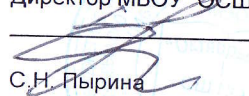


Согласовано:
Директор МБОУ "ОСШ №1"


С.Н. Пырина




Махарова Л.П.

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
(горячие завтраки и обеды)

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

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

Согласовано:
 Директор МБОУ "Октябрьская СШ№ 1"
 _____ С.Н. Пырина

Утверждаю:
 И.П. Махарова
 _____ Л.П. Махарова

**Перспективное
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 (горячие завтраки и обеды)**

Меню составлено на основании:
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год
 " Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы **12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 1

Завтрак

160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0.1	0.00	21.24	1.002	11.17	48.68	8.77	0.88
6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.86	29.12	1.34
338\2011	Фрукт свежие (Банан)	150	2.25	0.75	12	142.5	0.04	2.30	0	0	12.8	0	0	0.16
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
П.Т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого	650	14.65	18.75	69.16	527.5	0.216	2.32	23.94	4.127	70.34	238.82	54.45	3.25

Обед

16\2004	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0.80	0.10	2.80	15.0	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2.5	6.4	12.7	120	0.09	6.83	0.01	0	44.4	87.6	28.4	1.55
205\2003	Котлеты рубленые из птицы	100	20.2	24.9	12.8	357	0.06	0.41	65.12	0.71	63.56	62.82	12.93	23.18
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3.6	9.18	28.62	217.8	0.2	6.7	0.01	0.2	48	100.8	36	1.2
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	850	32.5	42.68	105.22	945.3	0.55	31.74	65.24	2.31	257.26	405.22	116.83	34.9
	Всего		47.15	61.43	174.38	1472.8	0.766	34.056	89.18	6.437	327.6	644.04	171.28	38.15

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы **12-18 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/r/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 2

Завтрак

340\2004	Омлет натуральный	150	15	16.98	6.018	234.24	0.07	0.90	0.16	0.4	102	66	9.99	0.23
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	50	1.5	1.95	3.15	36	0.16	0.74	10.46	1.18	16.41	99.8	22.52	0.57
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	580	22.8	24.53	65.668	570.74	0.29	1.64	10.62	2.18	142.4	197.8	39.61	4.2

Обед

70\2011	Нарезка овощная (помидор соленый)	100	1.1	0.1	1.6	16	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.3	6.3	10.3	109	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
431\2004	Печень по-строгановски	130	17.68	17.68	5.07	253.5	31.37	16.61	185.2	3.8	55.44	3.04	10.13	5.9
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6.6	31.8	214.5	0.53	0	26.5	1.8	18.6	81.6	14.62	1.48
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002		1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	880	32.88	32.68	103.07	853.5	32.11	42.32	215.4	7.058	123.6	228.13	74.02	31.697
	Всего		55.68	57.21	168.738	1424.24	32.4	43.96	226.1	9.238	266	425.93	113.6	35.897

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18лет

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/r/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 3

Завтрак

70\2011	Нарезка овощная (огурец соленый)	30	0.255	0.06	1.21	6.4	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
492\2004	Плов с мясом кур	230	18.63	18.17	41.63	411.7	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07

338\2011	Фрукты апельсин	150	0.84	0.21	22.84	96	0.4	26.60	0.9	1.3	24.8	2.9	3.3	0.15
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	60	0	0.10	0	0	1.2	0.1	0.7	8.3
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	640	23.225	19.94	93.98	656.6	0.855	78.68	3.518	2.78	101.1	474.63	106.2	36.15

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0.60	0.00	3.80	14.0	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	13.51	9.95	7.75	173.65	0.08	0	10.01	0.2	18.1	49.1	17.83	0.79
436\2004	Жаркое с мясом	250	22.25	12.25	27	312.5	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	27	111	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66
П.Т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	0.9	14.7	81	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	870	44.84	25.18	97.65	801.15	0.574	48.56	176	2.365	117.6	281.72	137.4	8.34
	Всего		68.065	45.12	191.63	1457.75	1.429	127.2	179.5	5.145	218.7	756.35	243.7	44.49

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 4

Завтрак

238\2011	Запеканка творожная с морковью и сметаной	150\30	17.49	31.06	35.67	351	0.09	1.07	35.39	1.17	169.8	223.25	157.2	1.035
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36	2.7	0.80	3.2	3.3	88	63	8.8	5.6
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0.3	5.00	0.60	2.70	16.00	1.40	2.30	0.53
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	570	23.81	38.33	78.47	593.5	3.15	6.865	39.19	7.77	284.2	319.65	175.4	7.805

Обед

16\2004	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0.80	0.10	2.80	15.0	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/10	6.2	5.6	22.3	167	2.1	9.8	9.4	0.7	1.9	2.6	2.4	3.8
390\2011	Котлета рыбная " Любительская"	100	13.2	8.8	15.2	196.0	0.07	0.73	40.00	17.00	84.10	121.70	32.20	0.64
587\2004	Соус красный	20	5.2	1.0	0.8	17.6	6.70	28.00	56.00	10.00	2.00	11.00	8.90	12.00
511\2004	Рис отварной	180	4.32	10.8	42.84	293.4	1.2	0	1.1	2	0.8	4.1	4.1	1.9
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	0.9	14.7	81	0.06	0	0	0.9	15	48	10,631	0.9
	Итого	920	36.1	28.7	137.2	951.5	10.29	56.33	106.6	31.4	195.1	309.4	80	27.61
	Всего		59.93	66.99	215.65	1545	13.44	63.2	145.8	39.17	479.3	629.05	255.4	35.415

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы **12-18 лет**

4

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 5

Завтрак

297\2004	Каша гречневая молочная	200	8.8	9.12	35.52	260.8	0.18	17.5	46.7	1.11	40.19	94.91	32.69	1.19
6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.86	29.12	1.34
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0.3	5.00	0.60	2.70	16.00	1.40	2.30	0.53
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
п.т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого	600	14.8	19.82	82.68	570.8	0.556	22.52	50	6.935	102.6	286.45	80.67	3.93

Обед

16\2004	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0.80	0.10	2.80	15.0	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3.3	6.5	20.4	156	0.095	7.53	0	0.3	24.95	77	13	0.93
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	200	20	19.6	39	396	0.24	5.62	0.04	2.12	33.2	2.24	63.26	3.65
587\2004	Соус красный	20	5.2	1.0	0.8	17.6	6.70	28.00	56.00	10.00	2.00	11.00	8.90	12.00
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	830	35.10	29.16	117.34	845.1	7.237	56.21	57.5	13.678	151	238.7	122.4	25.107
	Всего		49.9	48.98	200.02	1415.9	7.793	78.72	107.5	20.613	253.6	525.15	203.1	29.037

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 6

Завтрак

297\2010	Каша ячневая рассыпчатая	180	7.51	5.56	31.3	199	0.13	1.02	35.4	1.86	74.78	194.43	70.69	3.26
247\2011	Рыба тушеная с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112	0.11	0.33	0	0.41	7.6	128.94	17.51	1.91
ТТК стр 610 сб. р Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	50	1.5	1.95	3.15	36	0.16	0.74	10.46	1.18	16.41	99.8	22.52	0.57
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	60	0	0.10	0	0	1.2	0.1	0.7	8.3
П.Т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого	570	24.71	14.51	72.65	516	0.46	2.187	45.86	3.495	110.79	467.55	127.98	14.87

Обед

70\2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	100	0.8	0.1	1.7	13	0.07	22.6	4.66	0.4	24.36	44.06	26.84	44.06
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/10	2.3	7.2	13.4	128	2.1	9.8	9.4	0.7	1.9	2.6	2.4	3.8
178\2010	Оладьи из печени по кунцевски	100	20.1	14	13.5	261	0.19	9.91	3.679	1.13	24.58	246.98	18.9	5.05
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6.6	31.8	214.5	0.53	0	26.5	1.8	18.6	81.6	14.62	1.48
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	850	34.6	30	108.7	852	2.99	45.11	44.239	5.43	107.44	449.24	80.96	56.19
	Всего		59.31	44.51	181.35	1368	3.45	47.297	90.099	8.925	218.23	916.79	208.94	71.06

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 7

Завтрак

129\2004	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	200/20	9.9	7.7	56.8	333	0.3	0.12	14.17	0.54	50.84	126.67	28.27	1.07
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36	2.7	0.80	3.2	3.3	88	63	8.8	5.6
338\2011	Фрукты апельсин	150	0.84	0.21	22.84	96	0.4	26.60	0.9	1.3	24.8	2.9	3.3	0.15
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	610	18.76	18.18	121.44	699.5	3.46	27.52	18.27	5.74	187.64	224.57	47.47	10.22

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0.60	0.00	3.80	14.0	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	13.51	9.95	7.75	173.65	0.08	0	10.01	0.2	18.1	49.1	17.83	0.79
489\2004	Рагу овощное с птицей	240	14.4	11.64	23.28	278.4	0.16	1.5	69.84	2.2	53.12	374.86	56.7	4.76
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	27	111	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66

п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	0.9	14.7	81	0.06	0	0	0.9	15	48	7,10,631	0.9
	Итого	850	35.39	24.17	89.63	740.55	0.394	9.38	245.58	4.74	122	530.62	95.88	8.1
	Всего		54.15	42.35	211.07	1440.05	3.854	36.9	263.85	10.48	309.64	755.19	143.35	18.32

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 8

Завтрак

160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0.1	0.00	21.24	1.002	11.17	48.68	8.77	0.88
6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.86	29.12	1.34
338\2011	Фрукт свежие (Банан)	150	2.25	0.75	12	142.5	0.04	2.30	0	0	12.8	0	0	0.16
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
П.Т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого	650	14.65	18.75	69.16	527.5	0.216	2.316	23.94	4.127	70.34	238.82	54.45	3.25

Обед

70\2011	Нарезка овощная (помидор соленый)	100	1.1	0.1	1.6	16	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2.5	6.4	12.7	120	0.09	6.83	0.01	0	44.4	87.6	28.4	1.55
462\2004	Тефтели с красным соусом	150	12.42	14.76	11.79	231.3	1.4	0	141.1	3.92	86.4	46.6	84.18	5.04
330\2011	Бобовые отварные (горох)	180	17.64	1.8	94.36	257.4	6	8.1	10	21	2.8	20	10	6.7
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	880	39.06	25.16	168.75	860.2	7.625	29.03	153.44	26.52	183.79	250.23	154.2	37.12
	Всего		53.71	43.91	237.91	1387.7	7.841	31.346	177.38	30.647	254.13	489.05	208.65	40.37

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариан 9

Завтрак

315\2004	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	150/30	10.71	13.05	67.2	408	0.313	1.02	35.39	1.17	63.59	223.25	157.19	4.77
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36	2.7	0.80	3.2	3.3	88	63	8.8	5.6
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	60	0	0.10	0	0	1.2	0.1	0.7	8.3
338\2011	Фрукты апельсин	150	0.84	0.21	22.84	96	0.4	26.60	0.9	1.3	24.8	2.9	3.3	0.15
п.т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	Итого	580	18.97	20.43	122.64	709	3.473	28.517	39.49	5.815	188.39	333.53	186.55	19.65

Обед

16\2004	Нарезка овощная (огурец свежий)	100	0.80	0.10	2.80	15.0	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.3	6.3	10.3	109	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
451\2004	Котлеты, биточки, шницеля мясные	100	15.9	19.4	16	261	6.7	0.1	0.6	8	6	29	22.82	17
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6.6	31.8	214.5	0.53	0	26.5	1.8	18.6	81.6	14.62	1.48
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	860	30.8	34.4	115.2	860	7.502	29.568	28.568	11.058	125.28	312.06	94.586	27.937
	Всего		49.77	54.83	237.84	1569	10.975	58.085	68.058	16.873	313.67	645.59	281.14	47.587

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 10

Завтрак

297\2004	Каша гречневая молочная	200	8.8	9.12	35.52	260.8	0.18	17.5	46.7	1.11	40.19	94.91	32.69	1.19
3\2004	Бутерброд смаслом и сыром (15/5/15)	35	4.9	7	7.2	115	0	1.80	0.3	0.7	185	32.9	264.2	2.1
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0.3	5.00	0.60	2.70	16.00	1.40	2.30	0.53
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
	Итого	585	16.8	20.32	86.12	593.8	0.48	24.3	47.6	4.51	255.19	129.21	299.19	6.62

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий)	100	0.60	0.00	3.80	14.0	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3.3	6.5	20.4	156	0.095	7.53	0	0.3	24.95	77	13	0.93
492\2004	Плов с мясом кур	230	15.2	15.8	36.2	348	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого		24.9	24.3	114.7	778.5	0.577	55.868	3.976	2.318	118.63	586.32	121.5	7.747
	Всего	810	41.7	44.62	200.82	1372.3	1.057	80.168	51.576	6.828	373.82	715.53	420.69	14.367
	Всего за 10 дней		539.365	509.95	2019.408	14452.74								
	Средний суточный рацион		53.9365	50.995	201.9408	1445.274								

Норма по СанПиНу

45- 54 46-55,5 191,5- 229,8 1360- 1632