

Согласовано:

29.08.2022

Директор МБОУ СОШ №6 г. Котово
Таджиралиева А.С.

Перспективное

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

(горячие обеды)

Меню составлено: 30.08.2022

Утверждаю:

Директор ООО "Титаник"
Васильева Е.Ю.

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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 1											
Обед											
71\2017м	Огурец свежий	60	100	0,35	0,58	0,05	0,08	0,95	0,158	6	10
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	250/10	4,07	5,16	3,13	3,69	14,044	17,535	109,72	133,45
290\3302017м	Птица тушеная в сметанном соусе	100	100	11,78	11,78	10,12	10,12	2,93	2,93	150	150
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
699\2004л	Напиток лимонный	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93
701\2017 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,75	3,75	1,86	1,86	17,47	17,47	110	110
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	800	920	29,24	31,89	24,78	27,203	116,214	126,753	820,32	900,85
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952



Согласовано:

Директор 29.08.2022
С.М.Н.Б.Котово
Баджирова О.С.

Меню составлено:

30.08.2022



Утверждаю:

Директор ООО «Питание»
Воронков Е.Н.

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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 2											
Обед											
71\2017м	Помидор свежий	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	92,8	110,75
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017М	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	800	930	26,67	29,34	20,77	23,42	111,31	125,63	771,8	861,55
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котова

Согласовано:

29.08.2022

Меню составлено:

30.08.2022



Утверждаю

Директор ООО "Фитанис"

Сергей Фитанис
Котомоно Е.В.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 3

Обед

101\2004л	Икра кабачковая	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104
101\2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	2,0	2,5	2,4	3,0	14,6	18,3	90,4	113,0
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	770	900	20,8	23,28	25,5	34,16	114,9	136,7	743,2	874,7
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУСШ №6 г. Котово.

Согласовано:

29.08.2022

30.08.2022

Меню составлено:



Утверждаю:

Директор ООО «Фитамаш»
Кормоконов Е.В.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Давыдовой. - 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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 4

Обед

ТТК стр 610 сб. р.	Зеленый горошек консервированный	60	100	1,8	3	2,34	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2
99\2017м	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	3,08	3,63	5,52	6,88	10,24	12,75	108,24	125,25
492\2004л	Плов с мясом кур	200	230	15,2	17,48	15,8	18,17	36,2	41,63	348	400,2
699\2004л	Напиток лимонный	200	200	0,1	0,1	0	0	24,2	24,2	93	93
701\2010м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	740	870	25,14	29,98	24,41	29,8	106,46	121,8	751,56	873,05
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23.7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово

Согласовано:

29.08.2022

30.08.2022

Меню составлено:

В.Т. Лапшиной



Утверждаю:

Директор ООО "Битанкс" В.Т. Лапшиной

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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 5											
Обед											
23\2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	50/50	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
297\331\2017м	Фрикадельки с соусом	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	800	930	24,96	27,61	22,99	26,49	120,27	137,66	782,3	885,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ № 2 г. Котово

Согласовано:

29.08.2022

30.08.2022

30.08.2022

Меню составлено:



Утверждаю:

Директор ООО "Фитанис"

Иванов И.И.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептур 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.
 САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность			
				Б		Ж	У	ккал		ккал	
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	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 6											
Обед											
33\2011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8
139\2004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167
289\2017м	Рагу с птицей	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08
342\2011 м	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	740	870	26,76	31,59	22,76	29,65	104,65	115,92	739,61	861,01
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ № 2 Котово.

Согласовано:

29.08.2022

6

Падтираламазанова О.С.

Утверждаю:

Директор ООО "Битание"

В.А. Кортеновско Е.В.

Меню составлено:

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

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

Сборник рецептур 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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 7

Обед

101\2004л	Икра кабачковая	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104
103\2017м	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	250/10	4,07	5,16	3,13	3,69	14,044	17,535	109,72	133,45
229\2017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105
171\2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81
342\2011 М	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6
	Итого	790	920	23,5	26,75	26,34	34,95	118,6	140,9	784,5	919,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ №6 г. Котово

Согласовано: 29.08.2022

Е.А. Гаф / Гафтиярамаханова О.С.

30.08.2022



утверждаю:

Директор ООО "Питание" Е.В. Пермонов

Меню составлено:

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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет
Вариант 8											
Обед											
71\2017м	Помидор свежий	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22
88\2017 м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	250/10	1,84	2,3	5,04	6,3	8,24	10,3	92,8	110,75
271\331\2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	100/20	13,51	13,51	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00
203\2017м	Макароны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6
349\2017м	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124
701\2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	2,53	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6
	Итого	800	930	26,67	29,34	20,77	23,42	111,31	125,63	771,8	861,55
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ №6 г. Котова

Согласовано:

29.08.2022

Б. Саф /Тадтиралаева О.С./

Меню составлено:

30.08.2022



Утверждаю:

Директор ОО. Питание

Б. Саф /Кертоможко Е.В./

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 9

Обед

23\2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	50/50	0,05	0,08	0,05	0,08	3,04	5,07	7,2	12,0
132\2004 л	Рассольник ленинградский (перловка)	200	250	2,7	3,37	8,6	10,75	16,38	20,475	135	168,75
261\2017м	Печень тушеная в соусе	100	100	12,8	12,8	9,12	9,12	4,42	4,42	165	165
171\2017м	Каша рассыпчатая пшеничная	150	180	6,66	7,99	9,17	11,003	39,22	47,06	264	316,8
388/2017М	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	20,76	20,76	88,2	88,2
701\2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,34	0,34	13,05	13,05	65,7	65,7
	Всего	770	890	27,21	29,24	27,85	31,87	111,51	125,47	797,7	889,1
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котова

Согласовано: 29.08.2022

Б. Баджирова / Баджирова Б. Б.

30.08.2022



Утверждаю:

Директор ООО "Питание" Е. В. Бертоновско

Меню составлено:

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.

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

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/r/						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У		ккал	ккал
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	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 10

Обед

ТТК стр 610 сб. р.	Зеленый горошек консервированный	60	100	1,8	3	2,34	3,9	3,78	6,3	42,12	70,2
135\2004л	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	3,08	3,63	5,52	6,88	10,24	12,75	108,24	125,25
294\2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/20	100/20	13,55	13,55	16,06	16,06	16,26	16,26	263,25	263,25
310\2017м	Картофель отварной с маслом	150	180	3,03	3,64	5,94	7,128	20,98	25,16	157,5	189
342\2011м	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7
701\2010м	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	79,80	79,80
702\2010м	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	59,55	59,55
	Итого	800	920	25,77	28,13	31,08	35,188	107,08	116,29	823,2	899,8
	Всего за 10 дней			256,7	287,2	247,25	296,15	1122,26	1272,76	7785,93	8826,67
	Средний суточный рацион	781	908	25,6728	28,7152	24,725	29,615	112,226	127,2762	778,593	882,667
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952