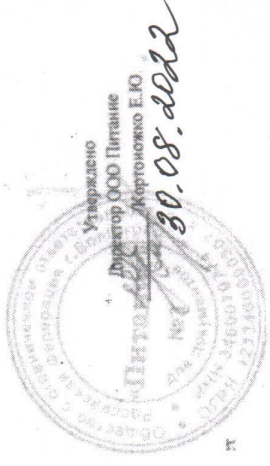




Согласовано: *Н.А. Ковалевич*
 Директор ИКООУ Микро-Ольховской СШ
 Н.А. Ковалевич



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Мертеножко Е.Ю.
 30.08.2022

**Перспективное
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет
 (горячие обеды)**

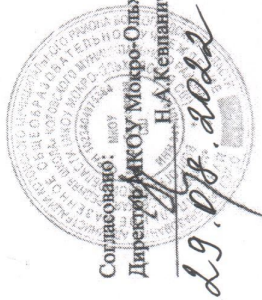
Меню составлено:

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. Сухихин 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//						Энергет. ценность	
		7-11 лет		12-18 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	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал
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\2004д	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\3010 м	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,53	2,53	0,45	0,45	17,4	17,4	87,6	87,6				
	Итого	500	920	29,24	31,89	24,78	27,203	116,214	126,753	820,32	900,85				

Обед
 Вариант 1



Согласовано:
 Директор ФКУ «Микро-Ольховской СШ»
 Н.А.Кевланич



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Коргоножко Е.Ю.

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродлиформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыльго и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыльго и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2010. - 544с.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

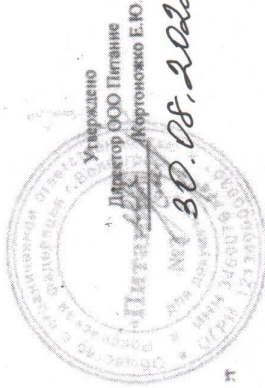
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18лет Вариант 2

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал 7-11 лет	ккал 12-18 лет	
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2	Обед										
71/2017м	Помидор свежий	60	100	0,66	1,1	0,1	0,16	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	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	9,74	198,00	198,00
203/2017м	Макаронны отварные с маслом	150	180	5,73	6,87	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6	246,6
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4	124	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	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	87,6
	Итого	800	930	26,67	29,34	20,77	23,42	111,31	125,63	771,8	861,55	861,55



Согласовано:
 Директор ФКУ «Ивко-Ольховской СП»
 Н.А. Кевнавич



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кортоножко Е.Ю.

Меню составлено:

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

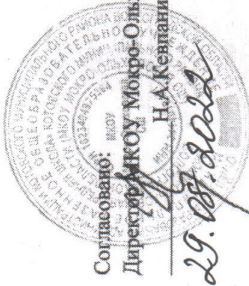
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2010. - 544с.

Таблица 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/g						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	Б	12-18 лет	7-11 лет	Ж	12-18 лет	У	12-18 лет	ккал	ккал
Обед												
Вариант 3												
101/2004л	Икра кабачковая	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104	
104/2017м	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 49%, 35% ± 5%	700	800	23,1-26,25	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 ФКУ «Микро-Ольховской СПИ»
 Н.А. Кевланич

29.07.2012



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кортокожко Е.Ю.

30.08.2012

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изданий 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.

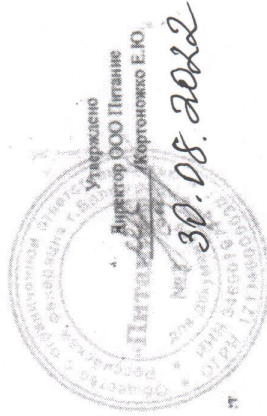
«10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет»

САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Обед	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												
Вариант 4													
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 овсяной 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 обмена по СанПин	700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		



Согласовано: *29.08.2012*
 Директор ИКОУ Мохро-Ольховской СШ
 Н.А.Кереманч



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кертонжко Е.Ю.

30.08.2012

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродиформ, 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 обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
		7-11 лет		12-18 лет		Ж		У		ккал		ккал		
		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	12-18 лет		
Обед														
Вариант 5														
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	Фрикаделька с соусом	100/20	100/20	10,92	10,92	7,51	7,51	5,45	5,45	150,40	150,04			
203\2017м	Макарона 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% 4,5%	700	800	23,1-26,98	27-31,5	21,7-26,98	27-32,2	100-8,117,25	114,9-134,05	705-823,5	816-952			



Согласовано: *29.08.2012*
 Директор ИКОУ Микро-Ольховской СШ
 Н.А.Кевлянич



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Коргоножко Е.Ю.

30.08.2012

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептов на производство 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

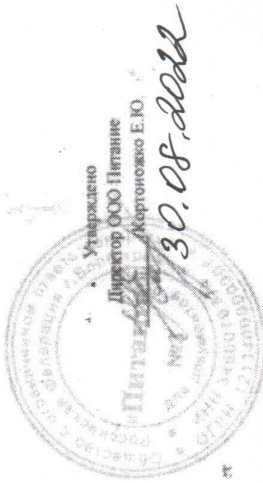
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность			
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2												
Обед													
332011 м	Свекла отварная с растительным маслом	60	100	0,85	1,42	3,65	6,08	5,02	8,36	56,3	93,8		
1392004л	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	4,96	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167		
2892017м	Рагу с птицей	200	240	15,08	18,1	13,58	16,92	17,37	20,84	252,57	303,08		
3422011 м	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7		
7012010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,24	3,24	0,4	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8		
7022010 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 обеды по СанПин 30% ± 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		

Вариант 6



Согласовано: *И.И.И.*
 Директор ИКФУ Мухоморова-Ольховской СШ
 Н.А.Керпанич

29.08.2012



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кортоножко Е.Ю.

30.08.2012

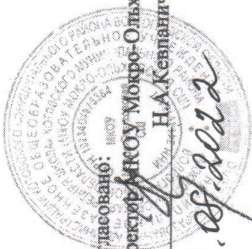
Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашиной. - М.: Хлебпролинформ, 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.
 Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельяна 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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда				Пищевые вещества/g						Энергет. ценность		
		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет		
		Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал	Б	Ж	У	ккал	
1012004л	Икра кабачковая	60	100	0,96	1,6	9,76	16,26	3,16	10,53	62,4	104			
1032017м	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			
2292017м	Рыба тушеная с овощами	100	100	9,75	9,75	4,96	4,96	3,8	3,8	105	105			
1712017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	180	3,66	4,37	7,54	8,99	38,063	44,6	234,43	279,81			
3422011 М	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	112,7	112,7			
7012010 м	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	14,64	19,52	72,6	96,8			
7022010 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 обедов по СанПин 10% ± 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			

Вариант 7

Обед



Согласовано:
 Директор ИКФУ Микрo-Ольховской СП
 Н.А. Кевлянич

29.09.2022



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Коргоножко Е.Ю.

30.09.2022

Меню составлено:

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".

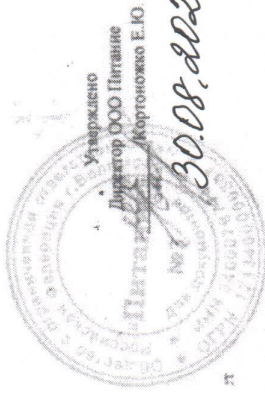
10-ти дневное меню для обеспечения обедом обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г			Энергет. ценность						
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	ккал	ккал	ккал				
1	2												
Вариант 8													
Обед													
712017м	Помидор свежий	60	100	0,66	0,1	0,16	2,28	3,8	13,2	22			
882017 м	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	250/10	1,84	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	8,91	8,91	9,74	9,74	198,00	198,00			
203/2017м	Макаронн. отварные с маслом	150	180	5,73	6,08	7,3	31,96	38,35	205,5	246,6			
349/2017м	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0	0	31,4	31,4	124	124			
701/2010 м	Хлеб пшеничный	30	30	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6			
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,9	0,34	0,45	13,05	17,4	65,7	87,6			
	Итого	800	930	26,67	20,77	23,42	111,31	125,63	771,8	861,55			
	Норма обеды по СанПин 30% ± 5%	700	800	23,26,95	23,726,95	27,32,2	100,5117,25	114,9134,05	705-822,5	816-952			



Согласовано:
 Директор ФКУ МОУ Мокро-Ольховской СШ
 Н.А. Кевланич

29.08.2022



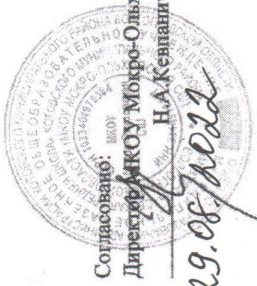
Утверждено
 Директор ФКУ МОУ Питание
 Коргоножко Е.Ю.

30.08.2022

Меню составлено:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебродинформ, 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.
 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/g				Энергет. ценность						
		7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
1	2													
Обед														
23/2017м	Нарезка овощная (огурец, помидор свежий)	30/30	50/50	0,05	0,08	0,08	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 тушенная 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	111,61	125,47	797,7	889,1			
	Норма обеспечения СанПиН 30% ± 5%	700	800	23,1 ± 0,95	27,3 ± 1,5	23,7 ± 0,95	27,3 ± 2	100,5 ± 117,25	114,9 ± 134,05	705 ± 822,5	816 ± 952			



Согласовано: *29.08.2022*
 Директор ФКУ Метро-Оливковой СШ
 Н.А. Козлович



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Мортонжко Е.Ю.

Меню составлено:

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпролинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2010. - 544с.
 Сборник рецептур на производство продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.
 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели плюс, 2010. - 544с.
 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				
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	ккал	
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	42,12	70,2	108,24	125,25	
135(2004п)	Суп овощной со сметаной	200/10	250/10	3,08	3,63	5,52	6,88	10,24	12,75	108,24	125,25	108,24	125,25	263,25	263,25	
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	263,25	263,25	157,5	189	
310(2017м)	Картофель отварной с маслом	180	180	3,03	3,64	5,94	7,128	20,98	25,16	157,5	189	157,5	189	112,7	112,7	
342(2011м)	Компот из свежих плодов	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	27,5	27,5	79,80	79,80	79,80	79,80	59,55	59,55	
701(2010м)	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,72	0,72	16,02	16,02	59,55	59,55	59,55	59,55	823,2	899,8	
702(2010м)	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	823,2	899,8	823,2	899,8	8826,67	8826,67	
	Итого	800	920	25,77	28,13	31,08	35,188	107,08	116,29	7785,93	8826,67	7785,93	8826,67	778,593	882,667	
	Всего за 10 дней			256,7	287,2	247,25	296,15	1122,26	1272,76	7785,93	8826,67	7785,93	8826,67	778,593	882,667	
	Средний суточный рацион	781	908	25,6728	28,7152	24,725	29,615	112,226	127,2762	778,593	882,667	778,593	882,667	778,593	882,667	
	Норма обеды по СанПиН 3РФ-35% ± 5%	706	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,93	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952	705-822,5	816-952	705-822,5	816-952	