

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Мокро-Ольховская СШ
/Н.А. Кевпанич/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Питание"
/Е.Ю. Кортоножко/

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся, возрастной группы 12-18 лет
горячие завтраки

№ 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

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Каша Дружба жидкая молочная	200	7,51	11,72	25,58	285	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
п.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5	0,16	0,74	10,46	1,18	16,4	99,8	22,52	0,57
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66								
685	Чай не сладкий	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
702	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		11,29	21,37	50,19	484,3	0,27	1,64	10,62	2,18	142	198	39,61	4,2
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500								

2й завтрак

338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64								
-----	--------	-----	-----	-----	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 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 2

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	198,78	0,22	1,02	35,4	1,86	74,8	194	70,69	3,26
454	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100	14,16	11,04	13,52	217	0,02	0,02	2,7	3,08	35,2	146	29,12	1,34
101	Икра кабачковая	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
702	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,4	44	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		26,02	24,78	58,2	529,98	0,35	3,40	38,1	5,54	221	372	106,9	5,5
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500								

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
-----	--------------	-----	---	-----	-----	----	---	-----	---	-----	----	----	----	-----

№ 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 3

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Картофель отварной со слив маслом	180/5	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
374	Котлета рыбная с том соусом	100	14,12	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,4	99,8	22,52	0,57
685	Кофейный напиток с молоком не сладкий	200	1,1	0,19	15,86	90,3	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		20,65	88,28	64,25	483,9	0,27	1,64	10,62	2,18	142	198	39,61	4,2
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500								

2й завтрак

338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64								
-----	--------	-----	-----	-----	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 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 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66											
253	Лапшевник с творогом и сметаной	180/20	15,99	15,55	81,2	349	0,12	0,13	15	0,57	53,8	134	30,25	1,12			
685	Чай не сладкий	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8			
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Итого		18,12	23,2	100,21	483,8	0,16	0,127	15	1,17	77,8	166	37,35	4,52			
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500											

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4			
-----	--------------	-----	---	-----	-----	----	---	-----	---	-----	----	----	----	-----	--	--	--

№ 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 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,36	237	0,31	1,02	35,39	1,17	63,6	223	157,2	4,77			
423	Тефтели с томатным соусом	100	6,96	16,11	11,61	223	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,3	18,67	0,76			
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04			
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Итого		17,59	23,52	65,67	529	0,43	1,407	38,58	1,77	81,5	347	183	6,17			
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500											

2й завтрак

338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64											
-----	--------	-----	-----	-----	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 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 6

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

182	Каша овсяная жидкая молочная	200	7,82	12,83	34,27	285	0,17	0,90	53,4	0,7	145	229	69,2	1,6			
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0	1,80	0,3	0,7	185	32,9	264,2	2,1			
685	Чай не сладкий	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8			
	Итого		14,49	20,79	49,18	442,8	0,17	2,7	53,7	1,4	344	262	333,4	6,5			
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500											

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4			
п.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5	0,16	0,74	10,46	1,18	16,4	99,8	22,52	0,57			

№ 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 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

520	Картофель запеченный	180	3,76	5,95	24,18	167,48	0,27	12,48	27,38	0,243	44,8	102	34,38	1,24			
51	Голубцы ленивые с мясом	90	9,8	13,392	8,22	198,1	0,05	0,00	90,9	0,72	28,7	78,5	18,14	0,37			
418	Огурец соленный	20	0,83	3,22	9,15	67	0,03	0,97	0	1,7	16,2	18,9	9,6	0,62			
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04			
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6			
	Итого		16,49	23,012	61,25	501,58	0,39	13,45	118,3	3,263	100	231	69,22	2,87			
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500											

2й завтрак

338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64											
-----	--------	-----	-----	-----	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 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 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	198,78	0,22	1,02	35,4	1,86	74,8	194	70,69	3,26
643	Гуляш	50/50	13,7	13,4	28	187	0,11	0,33	0	0,41	7,6	129	17,51	1,91
101	Зеленый горошек	25	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
378	Чай с молоком	200	1,85	1,35	2,45	29,55	0,06	80,00	0	0,76	11,1	2,96	2,96	0,57
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		24,95	21,55	82,09	496,93	0,45	82,5	35,4	3,63	110	358	98,26	6,5
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500								

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
-----	--------------	-----	---	-----	-----	----	---	-----	---	-----	----	----	----	-----

№ 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 9

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

291	Плов с мясом кур	220	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,9	418	81,7	5,07
101	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
686	Чай не сладкий с лимоном	200	0,45	0,15	0,9	3	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		19,69	26,28	54,58	483,72	0,44	42,98	0,288	1,28	76,1	450	88,8	5,87
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500								

2й завтрак

338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	64								
-----	--------	-----	-----	-----	------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 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

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной
2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,36	237	0,31	1,02	35,39	1,17	63,6	223	157,2	4,77
247	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	0,05	1,96	10,46	1,18	22,1	99,3	22,52	0,47
685	Кофейный напиток с молоком не	200	1,1	0,19	15,86	90,3	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
702	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	18,8	66	0,04	0	0	0,6	10	32	7,1	0,6
	Итого		21,88	12,55	74,62	505,3	0,4	2,977	45,85	2,95	110	355	186,8	8,64
	Норма завтрака по СанПин 20%-	550	18-20	15,8-19,75	67-83,75	460-500								

2й завтрак

389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0	4,7	0	0,3	18	77	13	0,4
п.т	Печенье галетное	22	2,2	2,1	15	86,5	0,16	0,74	10,46	1,18	16,4	99,8	22,52	0,57