

Согласовано:
Директор

01.09.2021

Перспективное



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

Меню составлено на основании:
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной", Москва 2004 год
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Забоннов 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.

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	

Вариант 1

Завтрак							
516\2004	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200/5	7,33	7,6	44,4	275,2	
454\2004	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100/30	14,16	11,04	19,76	217	
101\2004	Икра кабачковая	30	1,20	0,20	5,50	24,99	
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	510	27,69	20,64	102,06	684,19	

Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0	
132\2004	Рассолыник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,48	
492\2004	Шов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	720	27,11	28,75	125,68	835,9	
	Всего		54,8	49,39	227,74	1 520,07	

Норма по СанПиНу

45-54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Забонов 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 питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Питательные вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7

Вариант 2

Завтрак

16/2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий,огурец соленый,помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15,2
437/2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
518/2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	4,2	0,1	15,2	60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
Итого		500	27,1	24,58	59,67	589

Обед

16/2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий,огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
268/2011	Котлеты, биточки, шиншета мясные	100	16	22	14,53	319,55
517/2004	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,2	7,92	38,16	257,4
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
Итого			34,03	38,42	131,99	1012,35
Всего			61,13	63	191,66	1601,35

Норма по СанПиНу

45,54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004-год
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Заболов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могилынский 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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 3							
Завтрак							
16/2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	2,8	15,2	
492/2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
338/2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	630	21,4	18,2	80,1	571,2	
Обед							
70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	1,1	0,1	1,6	16	
135/2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25	
462/2004	Тефтели с красным соусом	100/30	12,42	14,76	11,79	231,3	
330/2011	Бобовые отварные (горох)	180	17,64	1,8	41,94	257,4	
342/2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	800	41,26	25,89	127,31	917,35	
	Всего		62,66	105,99	207,41	1488,55	

Норма по СанПиНу

45-54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 года
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Забобов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех ОУ", Мопильный 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.



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	

Вариант 4

297\2010	Капса пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	199	
462\2004	Тертые с красным соусом	100\20	12,42	14,76	11,79	231,3	
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36	
6\2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4	
686\2004	Чай с сахаром и лимонном	200	0,3	0,1	15,2	60	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	520	27,75	33,09	75,694	672,7	

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0	
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,26	8,3	6,1	143,8	
489\2004	Рагу овощное с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4	
705\2010	Напиток из цитрусовника	200	0,68	0,28	27	111	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	770	34,27	22,42	93,98	735,6	
	Всего		62,02	55,51	169,674	1408,3	

Норма по СанПинУ

46,54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
"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 7-18 лет



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/				Энергет. ценность
			б	ж	у		
1	2	3	4	5	6		7
Вариант 5							
518/2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8	
247/2011	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	
ДТК стр 610 сб Р	Дашинна 2004						
686/2004	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,17	1,89	21,06	
701/2010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60	
	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	520	20,2	17,35	61,56	519,9	
Обед							
702/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	1,7	13	
110/2004	Борщ с капустой картошкой со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	128	
437/2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0	
517/2004	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,2	7,92	38,16	257,4	
342/2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	760	31,53	30,92	115,26	872,8	
	Всего		51,73	48,27	176,82	1392,66	
Норма по СанПиНу			45,54	46,55,5	191,5-230,25	1360-1632	

Согласовано:
Директор

01.09.2021



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 года
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

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

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 6							
Завтрак							
166\2011	Гречка отварная с овощами	180/5	6,94	0,2	44,46	237,6	
500\2004	Виточки рубленные из птицы припущенные	100	18,1	16,8	8,9	193	
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	630	30,44	19,3	94,46	638,6	
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	2,8	15,2	
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48	161,25	
483\2004П	Птица тушеная в сметанном соусе	100	8,697	8,133	2,836	119	
203\2011 М	Макаронные изделия отварные	150	6	6,6	31,8	214,5	
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	730	26,807	27,783	123,116	822,35	
	Всего		57,247	47,083	217,576	1460,95	

Норма по СанПиНу

45-54

46-55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Забоннов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех ОУ", Морильный 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 7-18 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	г	
1	2	3	4	5	6	7	7

Вариант 7

492\2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13	
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60	
70\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	640	21,5	18,2	80,3	574	

Завтрак

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	2,8	15,2	
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,6	6,2	22,3	167	
388\2004	Котлета рыбная	100	10,9	7,3	12,8	159,9	
587\2004	Сочус красный	20	5,2	1,0	0,8	17,6	
511\2004	Рис отварной	180	4,32	10,8	42,84	293,4	
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
70\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
70\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	790	34,4	27,7	140,8	940,5	
	Всего	55,9	45,9	221,1	1514,5		

Обед

Норма по СанПиНу

45,64

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632



Согласовано:
Директор

01.09.2021



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 года
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Заболов 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 Мананова Н.А. Матюшко В.С. Уфа 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

Вариант 8

1602004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64	169,2
72011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
62011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого		16,82	22,65	70,744	450,6

Завтрак

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,60	0,00	3,80	14,0
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	11,26	8,3	6,1	143,8
436\2004	Жаркое по-домашнему	250	17,8	9,8	21,6	250
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	27	111
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого		37,67	20,58	92,3	707,2
	Всего		54,49	43,23	163,044	1157,8

Норма по СанПиНу

45,54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год
"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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет



№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7

Вариант 9

416/2004	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312
338/2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
7/2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
6/2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого		30,47	25,42	69,404	598,4

Обед

70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	1,1	0,1	1,6	16
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
261/2011	Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
517/2004	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,2	7,92	38,16	257,4
639/2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Всего		31,79	25,34	117,88	854,8
			62,26	50,76	187,284	1453,2

Норма по СанПиНу

46,54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632

Согласовано:
Директор

01.09.2021



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной". Москва 2004 год
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептов на продажу для обучающихся во всех ОУ", Мопильный М.П., 2011 год

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-18 лет

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7

Вариант 10

268\2011	Котлеты, биточки, шиншея мясные	100	16	22	14,53	319,55
297\2010	Каши пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	199
338\2011	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
	Итого	620	28,91	29,86	86,93	726,55

Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,8	0,1	2,8	15,2
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,57	6,93	12,78	125,25
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518\2004	Картофель отварной с маслом	180/5	3,6	9,18	21,47	217,8
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого		29,1	37,61	109,75	930,4
	Всего	760	58,01	67,47	196,68	1656,9
	Всего за 10 дней		580,2	576,56	1958,97	14654,28
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1465,428

Норма по СанПиНу

45-54

46,55,5

191,5-230,25

1360-1632