



Согласовано:

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. Лапиной", Москва 2004год
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептов 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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет									
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность		
по сбор.			Б	Ж	У				
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 мясная с томатным соусом	100/30	16	22	14,53		319,55		
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	605	29,53	31,60	96,83		786,74		
Обед									
16/2004	Нарезка овощная (помидор сол)	100	0,60	0,00	3,80		14,0		
132/2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	250/10	3,38	10,75	20,48		161,48		
492/2004	Плов 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	840	27,11	28,75	125,68		835,9		
	Всего		56,64	60,35	222,51		1 622,62		

Норма по СанПиНу +/- 5% 45-54 46-55,2 191,5-230,25 1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", 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 Мананова 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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 2							
Завтрак							
16/2004	Нарезка овощная (огурец сол)	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	625	27,1	24,58	59,67	589	
Обед							
16/2004	Нарезка овощная (помидор сол)	100	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, шинцеля 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	920	34,03	38,42	131,99	1012,35	
	Всего		61,13	63	191,66	1601,35	

Норма по СанПиНУ +/- 5%

45-54

46-55,2

191,5-230,25

1360-1632

"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", Могилевский 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 обучающихся питанием двухразовым питанием возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 3							
Завтрак							
16/2004	Нарезка овощная (огурец сол)	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 свежие	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	640	21,4	18,2	80,1	571,2	
Обед							
70/2011	Нарезка овощная (помидор соленый)	100	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	950	41,26	25,89	127,31	917,35	
	Всего		62,66	105,99	207,41	1488,55	

Норма по СанПиНу +/- 5%

45-54 46-55,2 191,5-230,25 1360-1632

"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 двуклазовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по обор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 4							
Завтрак							
297/2010	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	199	
462/2004	Тефтели с красным соусом	100/30	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 лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60	
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	570	27,75	33,09	75,694	672,7	
Обед							
16/2004	Нарезка овощная (помидор сол)	100	0,60	0,00	3,80	14,0	
147/2004	Суп картофельный с макаронами изделиями и птицей	250/10	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 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	880	34,27	22,42	93,98	735,6	
	Всего		62,02	55,51	169,674	1408,3	

Норма по СанПиНу +/- 5%

45-54

46-55,2

191,5-230,25

1360-1632

"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 Мананова 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 блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
			4	5	6		
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 5							
Завтрак							
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	
Лапина 2004	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	2,34	3,78	42,12	
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	585	21,1	18,52	63,45	540,9	
Обед							
70/2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13	
110/2004	Борщ с капустой картофелем 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	920	31,53	30,92	115,26	872,8	
	Всего		52,63	49,44	178,71	1413,72	
Норма по СанПиНу +/- 5%			45-54	46-55,2	191,5-230,25	1360-1632	

"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 Мананова Н.А. Матюшко В.С. Уфа. 2010г.
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец по сбор.	1	Наименование блюд	2	Выход	Пищевые вещества/g					Энергет. ценность
					Б	Ж	У	6	7	
				3	4	5				
Вариант 6										
Завтрак										
166\2011		Гречка отварная с овощами		180	6,94	0,2		44,46		237,6
500\2004		Биточки рубленые из птицы припущенные		100	18,1	16,8		8,9		193
338\2011		Фрукт свежие		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	30,44	19,3		94,46		638,6
Обед										
16\2004		Нарезка овощная (огурец сол)		100	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
478\2004		Запеканка картофельная с мясом		220	22	21,56		36,3		435,6
587\2004		Соус красный		20	5,2	1,0		0,8		17,6
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		880	39,31	35,57		125,62		942,05
		Всего			69,75	54,87		220,08		1580,65

Норма по СанПиНу +/- 5%

45-54 46-55,2 191,5-230,25 1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", 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 двукратным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Вариант 7							
Завтрак							
492/2004	Плов с мясом кур	200	15,2	15,8	36,2	348	
70/2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13	
338/2011	Фрукт свежис	100	0,4	0,4	9,8	44	
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	640	21,5	18,2	80,3	574	
Обед							
16/2004	Нарезка овощная (огурец сол)	100	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	Соус 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	
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	930	34,4	27,7	140,8	940,5	
	Всего		55,9	45,9	221,1	1514,5	
Норма по СанПиНу +/- 5%			45-54	46-55,2	191,5-230,25	1360-1632	

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", 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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
			4	5	6	7	
Вариант 8							
Завтрак							
160/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,7	9,48	29,64		169,2
7/2011	Сыр порция	10	2,32	5,27			36
6/2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004		37,4
338/2011	Фрукт свежие	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	50	6	2,25	21,75		136,25
	Итого	620	18,02	23,1	75,094		477,85
Обед							
16/2004	Нарезка овощная (помидор сол)	100	0,60	0,00	3,80		14,0
147/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	11,26	8,3	6,1		143,8
436/2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27		312
705/2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	27		111
701/2010	Хлеб пшеничный	50	6	2,25	21,75		136,25
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4		79,4
	Итого	900	43,32	23,48	102,05		796,45
	Всего		61,34	46,58	177,144		1274,3

Норма по СанПиНу +/- 5%

45-54 46-55,2 191,5-230,25 1360-1632

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", 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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюда	2	Выход	Пищевые вещества/г/					Энергет. ценность	
					Б						
					4	Ж	5	У	6		7
Вариант 9											
Завтрак											
436/2004		Жаркое по домашнему		250	22,25	12,25	27	312			
338/2011		Фрукт свежие		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		610	30,47	25,42	69,404	598,4			
Обед											
70/2011		Нарезка овощная (помидор соленый)		100	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		920	31,79	25,34	117,88	854,8			
					62,26	50,76	187,284	1453,2			
Норма по СанПиНу +/- 5%					45-54	46-55,2	191,5-230,25	1360-1632			

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной". Москва 2004год
"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий". автор Здобнова 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 двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рец. по сбор.	1	2	Выход	Пищевые вещества/g				Энергет. ценность
				Б	Ж	У	6	
Вариант 10								
Завтрак								
268/2011		Котлеты, биточки, шиншеля мясные	100	16	22	14,53	319,55	
297/2010		Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	199	
338/2011		Фрукт свежие	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 (огурец, сол)	100	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 рубленные 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	925	58,01	67,47	196,68	1656,9	
		Всего за 10 дней		602,3	599,83	1972,23	15014,09	
		Средний суточный рацион		60,229	59,983	197,2232	1501,409	

Норма по СанПиНу +/- 5%

45-54

46-55,2

191,5-230,25

1360-1632