

Составлено:  
 директор ООО "Титаник" *И.И. Федосеев*  
*И.И. Федосеев*



Утверждено  
 директор ООО "Титаник" *И.И. Федосеев*  
 /Московкин С.С.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет

№ рещ. по сбор	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	12-18 лет		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 1

101/2004г	шурпа кабарджковская консервированная	100	Завтрак				104	0
			Б	Ж	У	12-18 лет		
271/331/2017м	комплеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0	
331/2017	соус	20						
203/2017м	макаронны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,6	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0	
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
	Итого	630	18,686	21,9	90,27	670,4	0,3	

Норма завтрака по СанПиН 20% ± 25% ± 5%

550

18-22.5

18-23

76,6-96,75

544-680

Согласовано:  
 директор *Игорь Александрович*  
*Шафарашино*



Утверждено  
 Директор ООО  
 "Титаник"  
 Московский С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 2

**Завтрак**

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,08	0,1	1,9	12	4,083
246/2017м	сушки из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2
171/2017м	зречка рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
Итого		617	26,5	26,38	84,22	653,79	5,583
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%.	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:  
 директор *И.И. Новобитовский* с.ш.  
*И.И. Новобитовский*



Утверждено  
 Директор ООО  
*С.С. Московкин*



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

Вариант 3

Завтрак

52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
291/2017м	плов из пшеницы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	650	22,61	17,46	84,05	635,46	21,45
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Согласовано:  
 директор ООО "Питание"  
 Моссковкин С.С.



Утверждено  
 Директор ООО "Питание"  
 Моссковкин С.С.



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	с		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18	

Вариант 4

Завтрак

15/2017м	сыр порциками	10	2,32	2,95	0	36	0,07
279/331/2017м	мефтели говьяжы с рисом и соусом	100	8,29	9,21	10,48	157,77	0,45
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	180	5,56	9,34	39,49	263,4	0
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560	21,54	24,05	92,57	671,17	1,85
Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%		550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Создано: *10.05.2017*  
 директор *Иван Степанович*  
*Иван Степанович*



Утверждено  
 Директор ООО "Титаник"  
*Иван Степанович*  
 Московский С.С.

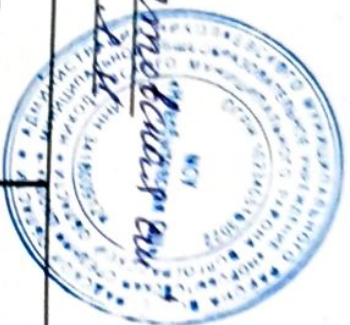


№ респ. по сбор.	Наименование блока	вес блока	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витаминиз (мг) с
			Б	Ж	У	12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	

**Завтрак**

101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,3	13,2	64,2	1,05
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,7
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	630	23,93	11,11	99,52	602,45	38,15
	Норма завтрака по СанПиН 209-06-25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-96,75	544-680	

Согласовано:  
 директор *Игорь Степанович*  
*Игорь Степанович*



Утверждено  
 директор ООО *Татьяна*  
*Татьяна*  
 Москва С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витамин (мг)
			Б	Ж	У	с		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18	

Вариант 6

**Завтрак**

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
295/332/2017м	Биточки, колбасы куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	20					
203/2017м	макаронный отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,6	0
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	19
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
	Итого	750	22,47	20,43	100,54	656,45	26,38
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-96,75	544-680	

Согласовано:  
 директор *Иван Степанович Басов*  
*Иван Степанович Басов*



Утверждено  
 Директор ООО  
 "Титание"  
 №1  
 "Титание"  
 Московкин С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
2							

Вариант 7

Завтрак

7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
291/2017м	плод из пшеницы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
п.т	печенье молочное молоко	30	4,35	16,95	15,6	117	
	Итого	510	26,02	28,11	92,95	624,66	8,3
	Итого	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

Согласовано:  
 директор *Игорь Степанович*  
*И.С. Степанов*



Утверждено  
 директор ООО *Игорь*  
*Игорь* "Питание"  
 Москва/кии С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блока	вес блока	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность ккал	Витаминизация с
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18	

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свежая овсяная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	зречка рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	335,99	0
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	610	27,66	29,43	90,63	753,59	14,59
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	78,8-95,75	544-680	



Согласовано:

директор

*Иван Степанович*



Утверждено

Директор ООО

*С.С. Москавкин*

"Питание"

Московский С.С.



№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18

Вариант 9

№ п/п	Наименование	вес	Завтрак			Энергет. ценность	Витамины
			Б	Ж	У		
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	Сул молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,7	21,54	180	0,82
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	670	18,01	21,04	75,75	580,6	11,23
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	550	18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	

Составлено:

Директор:

*Ирина Александровна*



Утверждено:

Директор ЦСФП:

*Михаил С. С.*

Михаил С. С.

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Питательные вещества/г				Энергетическая ценность (ккал)	Порций (шт)
			Б	Ж	У	г		
1		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
		<b>Вариант 10</b>						

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	Витамин				Энергетическая ценность (ккал)	Порций (шт)
			В	Ж	У	г		
271/831/2017ж	<b>компоты домашние с соусом</b>	100	<b>7,81</b>	<b>12,28</b>	<b>10,62</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	
831/2017	соус	20						
205/2017ж	<b>макаронные изделия с маслом</b>	180	<b>6,87</b>	<b>7,28</b>	<b>18,17</b>	<b>246,6</b>	<b>9</b>	
701/2016ж	хлеб пшеничный	50	<b>1,81</b>	<b>1,2</b>	<b>26,7</b>	<b>132</b>	<b>9</b>	
876/2017ж	чай с сахаром	200	<b>0,87</b>	<b>0,82</b>	<b>1,5</b>	<b>60</b>	<b>6,2</b>	
338/2017ж	<b>фрукты свежие (яблоко)</b>	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
	<b>Витамин</b>	650	<b>19</b>	<b>21,18</b>	<b>100,49</b>	<b>600,6</b>	<b>10,2</b>	
	Нормы витаминов по СанПиН 20% 25% 4 5%	550	16-22,5	16-23	76,0-95,75	544-690		
	<b>Всего за 10 дней</b>	6277	226,626	221,09	910,99	615,17	118,13	
	<b>Средний суточный рацион</b>	627,7	<b>22,6426</b>	<b>22,109</b>	<b>91,099</b>	<b>61,517</b>	<b>11,813</b>	
	Нормы витаминов по СанПиН 20% 25% 4 5%	550	16-22,5	16-23	76,0-95,75	544-690		

Обзорные рецептур и кулинарных карт для предприятий общественного питания при общепитах / Под ред. В. Е. Лашинков. - М.: Хлебродоведение, 2004. - 640с.

Обзорные рецептур на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М. П. Моклицкого и В. А. Гусева. - М.: Дельта пресс, 2017. - 544с.

Обзорные рецептур на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М. П. Моклицкого и В. А. Гусева. - М.: Дельта пресс, 2010. - 544с.

Таблицы минерального состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: Дельта пресс, 2008. - 276с. Составил Н. М. Гусев и В. А.

САНИТИН 1.2. 3065-21 "Таблицы минерального состава и калорийности российских продуктов питания и (или) безопасности для населения факторов среды обитания".