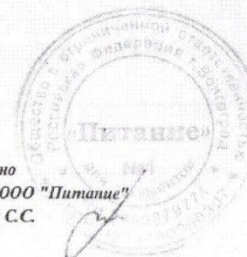




Согласовано:
директор

И.И. Конюхов
В.А. Москвитин
03.02.2015



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

Примерное 10-и дневное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 5 по 11 класс (12 лет и старше),
для муниципальных общеобразовательных школ

№ рец. постбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Вариант I							
Завтрак							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,27	63,58	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,876	7,28	38,37	246,52	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
	Итого	560	18,622	21,88	75,28	569,9	0,3
Обед							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,1	1,9	12	4,083
96/2017м	рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	85,80	107,25
291/2017м	шлов из птицы	60/180	20,27	11,83	40,90	363,19	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	850	29,898	18,77	134,62	815,49	117,033



Согласовано
директор ООО "Питание"
Воскресенский С.А.
02.06.2015г.



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московский С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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	0,8	0,08	1,36	10	3,5
246/2017м	гуляши из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2
171/2017м	зречка рассыпчатая	180	10,62	11,45	47,83	336,85	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	617	27,22	26,35	83,68	652,65	4
Обед							
101/2004л	овощи консервированные(зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
88/2017м	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109	1,50
295/332/2017м	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	900	27,15	26,93	139,55	896,25	4,95



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 12-18 лет	Витамины (мг) с 12-18 лет
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Вариант 3							
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
291/2017м	плов из птицы	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	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	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79
Обед							
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соевый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
135/2004л	суп овощной со сметаной	250/10	2,6	6,9	12,8	125,3	10,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	100	8,29	9,21	10,48	157,77	0,45
331/2017	соус	20					
198/2017м	горох отварной	180	16,35	8,21	42,02	306,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	900	33,89	26,059	134,993	938,52	27,13



Согласовано:
директор

ООО "Комсомольская-Сер" *Воронская В.В.*
23.02.2015



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

Вариант 4

Завтрак							
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	100	8,28	9,21	10,48	157,96	0,41
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатая	180	5,57	9,34	32,91	237,98	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	550	20,77	23,81	80,65	619,34	1,81
Обед							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	20,12	117,5	0,95
289/2017м	рагу с курицей	240	9,18	15,21	16,13	333,80	14,04
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	880	19,38	25,48	119,02	884	21,94



Согласовано
директор
ИОУ "Консультативная ссг"
Ворчанская С.А.
03.08.2025

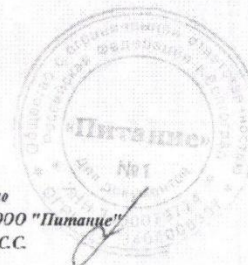


Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

№ рец по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Вариант 5							
Завтрак							
101/2004л	овощи консервированные(зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	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	1	28,3	136,67	21,75
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	23,53	10,99	89,58	557,47	33,38
Обед							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,4	7,8	13,1	131,5	0,87
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	880	28,855	28,06	126,98	901,7	12,91



Согласовано: *МОУ "Комсомольская ССР"*
директор *В.В. Давыдов*
28.08.2015



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

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, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	
	Итого	660	20,86	19,93	74,86	543,25	26,08

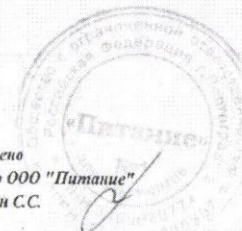
Обед

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109	1,50
246/2017м	гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
310/2017м	картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,65	26,1
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	880	25,59	22,744	109,51	745,15	34,1



Согласовано:
директор

И.А. Москвитин



Утверждено

Директор ООО "Питание"
Москвитин С.С.

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

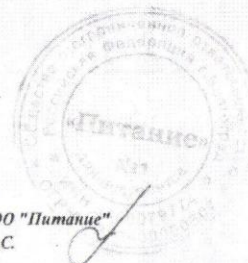
Вариант 7

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	100	0,8	0,08	1,36	10	3,5
291/2017м	плов из птицы	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	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
п.т	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,6	117	
	Итого	567	24,48	27,63	82,27	571,46	8,3

Обед

101/2004л	консервы закусочный (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,85
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	180	5,80	9,74	41,13	275,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	920	29,37	25,2	155,86	971,6	7,54



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

№ респ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 12-18 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины
			Б	Ж	У	ккал 12-18 лет	с 12-18 лет

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
255/2017м	печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	180	10,62	11,45	47,83	336,85	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	29,42	90,63	754,45	11,93

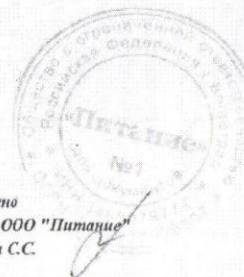
Обед

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	100	1,1	0,2	3,6	22	14,58
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	2,75	20,12	117,5	0,95
258/2017м	мясо духовое с овощами	250	21,75	23,62	18,62	373,75	14,57
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
Итого		890	31,15	28,29	112,95	841,85	31



Согласовано:
директор

М.В. Коромаскоя С.С.
Директор ООО "Питание"
03.04.2015



Утверждено
Директор ООО "Питание"
Московкин С.С.

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

Вариан 9

Завтрак

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	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	0,11
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	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	620	16,92	20,09	72,16	550,6	10,5

Обед

101/2004л	икра кабачковая консервированная	100	1,626	1,6	10,27	63,58	0
96/2017м	рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	85,80	107,25
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,25	8,75	44,2	272,24	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	900	24,286	28,154	135,82	864,62	107,25
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



109 "Комсомольская Сель"
Волчанская С.А.
03.02.2012

Утверждено
Директор ООО
Московкин С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Вариант 10							
Завтрак							
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
331/2017	соус	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	180	6,87	7,28	38,37	246,60	0,00
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
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	630	17,46	20,7	89,81	613,4	10,3
Обед							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6	8,26	92,8	6,65
135/2004л	суп овощной со сметаной	250/10	2,6	6,9	12,8	125,3	10,3
291/2017м	плов из птицы	60/180	20,27	11,83	40,90	363,19	5,40
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	800	30,338	26,225	136,42	921,14	22,65
Всего за 10 дней							
	Средний суточный рацион	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43
		570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84
Всего за 10 дней							
	Средний суточный рацион	8800	279,907	255,912	1305,723	8780,32	386,503
		880	27,9907	25,5912	130,5723	878,032	38,6503

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - 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".