

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г
544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией
В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

количественности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельян В.А

	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	100/20	10,32	14,41	174,00	0,34
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	150	3,60	9,00	35,70	0,00
305/2017м	рис припущенный	30	2,31	0,72	16,02	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	1,5	0,3
376/2017м	чай с сахаром	560	16,78	18,2	82,27	3,09
	Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25%					

П.Т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 3

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544сг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурутини И.М., Тутельман В.А

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
51/2010м	Голубцы ленивые с соусом	100	13,4	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,20	4,20	38,60	217,20	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	540,0	27,0	20,3	84,9	617,6	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

п.т	пряник	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

- Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

ТТК	пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70	383,76	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	510,0	18,0	27,8	61,7	572,6	10,3
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

п.т	вафли	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Вариант 6

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Г. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДsЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	570	13,41	15,48	79,6	514,35	11,47
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

п.т	праник	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лашинной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Де.Ли

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий; соленый)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560	23,43	17,05	75,92	572,70	3,78
	Норма завтрака по СанПин 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

338	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
-----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/г			Энергет. ценность		Витамины (мг)
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	ккал	
1	2									

Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-
544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и
калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
374/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	600	13,03	14,48	103,02	597,87	11,5

Норма завтрака по СанПиН 2009- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---	-----	------------	------------	----------	-----------

386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет		
1	2					

Вариант 7

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДС.Ли

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
295/332/2017М	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	19,326	19,1	76,43	557,55	1,8
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

П.Т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ ред. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

Завтрак

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	560	21,78	15,27	77,34	534,01	33,68
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

п.т	вафли	30	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		с	7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	500	21,98	11,09	95,40	580,38	5,43
	Норма завтрака по СанПиН 20%/- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

П.Т	печенье	28	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

	Всего за 10 дней	7184,00	238,22	250,25	1115,73	7326,27	90,32
	Средний суточный рацион	718,4	23,82	25,03	111,57	732,63	9,03

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

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебопр
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием (завтрак+2 завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						

Вариан 9

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г

Завтрак

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де.Ли

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	170	9,79	7,56	56,00	334,33	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	500	14,0	10,0	97,7	542,1	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------