

Согласовано  
директор

*Ирина Александровна*  
01.09.2012

Утверждено  
Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"  
(Корговожко Е. Ю)

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			суммар. пищевых витаминов (мг)		
			Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	7-11 лет
1	2							

**Вариант 1** 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.: Де-Ли

Примеч. 2008.-276с. Смурутин И.М., Тутельян В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
399/2017м	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	1,5	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>13,03</b>	<b>14,48</b>	<b>103,02</b>	<b>597,87</b>	<b>11,5</b>
	Норма завтрака по СанПиН 2004-25% ± 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	50,00	0,12
-----	-----------------------	-----	------	------	------	-------	------

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

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценноФитамины (мг)	
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 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.Г. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и

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

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

**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	макаронны 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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,43</b>	<b>17,05</b>	<b>75,92</b>	<b>572,70</b>	<b>3,78</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 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
-----	---------------	-----	------	------	------	-------	-------

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			энерг. ценно.витамины (мг)		
			Б	Ж	У	ккал	с	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

**Вариант 3**

**Завтрак**

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 калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>17,4</b>	<b>20,9</b>	<b>87,3</b>	<b>609,1</b>	<b>7,9</b>
	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 обеспечением горячим питанием (завтрак+2завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

**Вариант 4**  
**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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де.Ли

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

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,78</b>	<b>18,2</b>	<b>82,27</b>	<b>520,95</b>	<b>3,09</b>
	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+2завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности/ккал		
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
			7-11 лет			7-11 лет		
1	2							

Вариант 5

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

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>590,0</b>	<b>16,1</b>	<b>9,6</b>	<b>96,7</b>	<b>600,5</b>	<b>11,5</b>

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

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 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+завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 6  
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 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	ккал	с
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
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	19,266	19,1	76,23	555,55	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	389	35	5,10	5,30	26,10	174,00	0,03
		150	0,75	0,00	15,15	63,60	60,00

соки овощные, фруктовые и ягодные

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

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

**Вариант 7**

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. Скуругин И.М., Тутельян В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
399/2017м	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
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>11,54</b>	<b>12,56</b>	<b>101,47</b>	<b>568,97</b>	<b>11,5</b>
	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+2завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g			энерг. ценности/ккал		витамины (мг)	
		7-11 лет		Б	Ж	У	7-11 лет		7-11 лет	
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2									

**Вариант 8**

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. Лашинной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта

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

оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком

картофель отварной

свекла отварная с растительным маслом

хлеб пшеничный

чай с молоком

**Итого**

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

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

17,66

226,33

7,64

21,75

3,99

0,00

1,33

81

555,01

34,71

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5

п.т

389

вафли

30

5,10

5,30

26,10

174,00

0,03

150

0,75

0,00

15,15

63,60

60,00



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности (ккал)		ценности (мг)	
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	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

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	<b>610</b>	<b>14,6</b>	<b>17,1</b>	<b>72,2</b>	<b>514,6</b>	<b>7,9</b>

Норма завтрака по СанПиН 20%±, 25% ± 5%	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+2завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности/ккал			
		Б		Ж	У		с	
		7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	
1	2							

Вариант 10

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.; ДеЛи

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

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
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22,75</b>	<b>11,33</b>	<b>100,74</b>	<b>606,98</b>	<b>5,43</b>
	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

	<b>Всего за 10 дней</b>	7 434,00	227,65	238,46	1 155,50	7 418,38	91,52
	<b>Средний суточный рацион</b>	743,4	22,76	23,85	115,55	741,84	9,15

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.: Хлеб

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плло

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурутин

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"