

Согласовано:
директор

рячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
Завтраки

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества г/г			энергет. ценность	Витамины (мг.)
		б	ж	у		
1	2	вес блюда 7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	ккал	с
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5			7-11 лет	7-11 лет

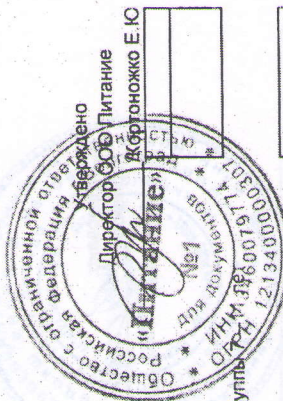
Вариант 1

Сборник рецептов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г; 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 Принт, 2008.-276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А									
Завтрак									
520	Каша молочная Дружба	200	5,02	3,47	22,37	225	0,1		
374	блинчики со ступенным молоком	70	9,88	4,75	2,3	91,98	0,74		
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00		
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,13	0	10	38,67	1,47		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3		
		600,0	16,9	9,0	57,0	462,1	2,6		
	Соль йодированная	5,0							
	Норма завтрака по Скуругин 20%-25% ± 5%		15,4-19,35	15,8-10,75	67,8-75	470-587,5			



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы

Завтраки

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

Вариант 2

Сборник рецептов под редакцией МП Мстисляного и В.А. Тутельяна, -2017г; 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:

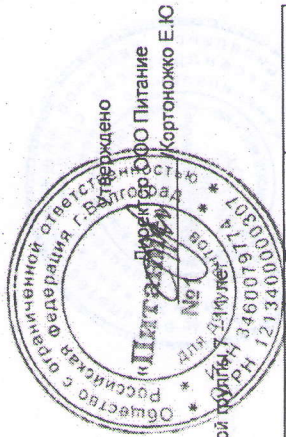
Завтрак

101	икра кабачковая консервированная	30	0,488	0,48	3,08	31,2	1,68
454	котлеты по Хльновски	90,0	17,20	14,00	7,50	198,00	0,45
332	макаронны отварные с маслом	150,0	4,80	2,50	30,87	165,50	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	500	24,36	17,75	63,80	501,11	2,43

Соль йодированная

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

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



Согласовано: Директор
Директор
Куртоножко Е.Ю.

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

Завтраки

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества г/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	7-11 лет

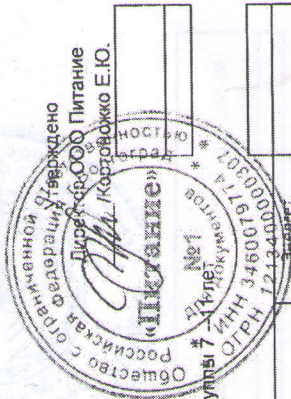
Вариант 3

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

Завтрак

233	лапшевник с творогом и стуж молоком	150	7,27	4,43	43,00	241,70	0,42
338	фрукт свежий (яблоко)	100	0,13	0	10	38,67	0
14	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	490,0	10,1	12,5	75,7	454,8	0,7
	Соль йодированная	5,0					
	Порция завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		15,4-19,25	13,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Завтраки

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

Вариант 4

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г; Сборник рецептур 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А.

Завтрак

390	котлета рыбная(минтай) с соусом	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,48
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,04
701	хлеб пшеничный	50	3,95	1,25	12,25	116,90	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	500	17,37	15,22	66,75	481,85	0,82

Соль йодированная

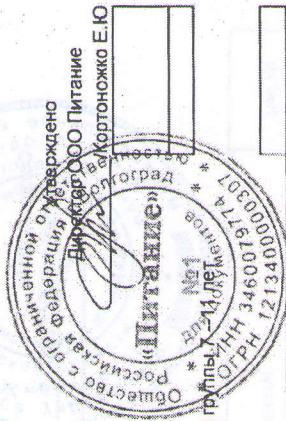
5,0

Норма расхода по СанПиН 20% 25% ± 5%

15,41925 15,81925 67,8375 476,605



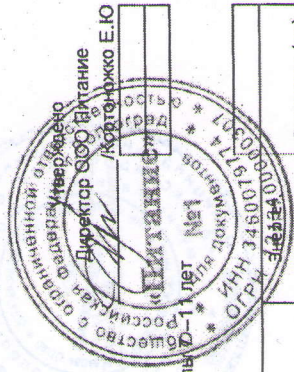
Согласовано: *Ольга*
Директор



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Завтраки

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	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	7-11 лет
Вариант 5							
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. -М. 2004- 640с; Таблица Химического состава и калорийности российских продуктов питания:							
Справочник, -М.: Делта Принт, 2008.- 276с. Скурткин И.М., Тутельян В.А							
Завтрак							
423	тесто с соусом	90	9,99	14,76	10,76	216,00	0,35
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00
338	фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	570,0	21,8	26,8	95,6	723,4	10,7
Соль йодированная							
Форма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%		15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5		



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Завтраки

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества г/100			ценность		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	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 Б

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

Лапишиной, -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

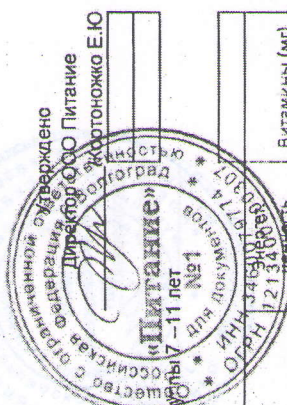
Справочник, -М.: Делта Принт, 2008-276с; Скуртурин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3	0,42
338	фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
15	сыр порция	30	2,63	2,66	0,00	34,33	0,21
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	485	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
Соль йодированная		5,0					
Норма завтрака по СанПиН 2094-23% ± 5%			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано
Директор ООО Питание
Дильба



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
Завтраки

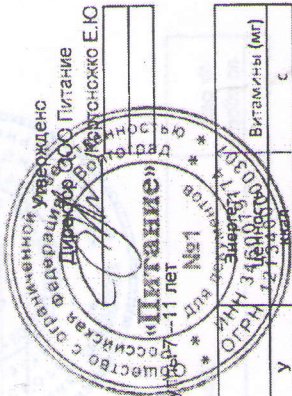
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г			Витамины (мг)		
			б	ж	у	с	ккал	с
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
51	голубцы лечивые	100	3,13	4,96	20,15	139,57	0,42	
203	макаронь стварные с маслом	150	12,69	14,96	31,98	205,5	0,04	
70	овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	6,5	2,8	
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00	
376	чай с сахаром каркаде	200	0,07	0,02	15	60	0,3	
	Итого	510	17,93	20,72	74,99	457,98	3,56	
	Соль йодированная	5,0	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00	
	Норма завтрака по СанПин 200г 25% ± 5%		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г; 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. Смурутин И.М., Тутельян В.А

Завтрак



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Завтраки

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

Вариант 8

Сборник рецептов под редакцией МП Мотильного и в.А. Тутельяна, - 2017г; Сборник рецептов и кулинарных

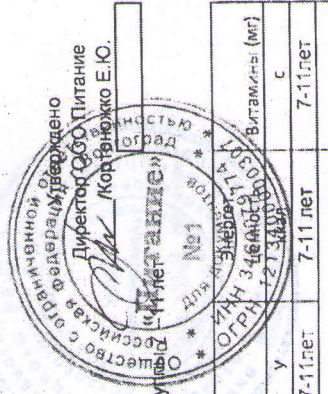
изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.

Лавиной. -М. 2004- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания:

Справочник, М.: Дели Принт, 2008.-276с. Скурткин И.М., Тутельяна в.А

Завтрак

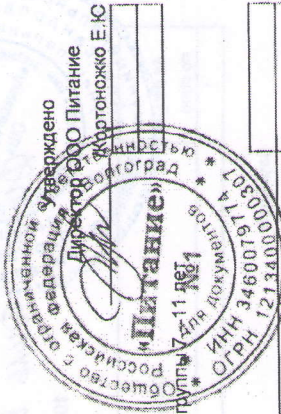
643	Пюре	90	12,33	12,06	25,20	168,30	0,30
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	41,25	303	0
33	свекла отварная с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,07
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	520	23,31	26,67	92,98	624,66	0,67
	Соль йодированная	5,0					
	Норма завтрака по СанПиН 2006- 25% ± 5%		15,4-19,23	13,8-10,74	67-83,75	470-587,5	



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

Вариант 9
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Под редакцией В.Т. Лапицкой. -М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания:

Завтрак									
№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	Питательные вещества	Б	Ж	У	Витамины	с	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
291	Плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00	0,45		
101	овощи консервированные (зеленый горошек)	20	0,45	0,06	2,64	12,84	0,21		
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00		
377	чай с сахаром и лимон-ом	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3		
	Итого	450	19,285	30,38	50,74	552,24	0,96		
	Соль йодированная	5,0							
	Норма завтрака по СанПиН 2017г. 20% ± 5%		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы

Завтраки

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	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 10

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

изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.

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

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

Завтрак

229	рыба тушеная с овощами	100	9,53	4,65	3,80	105,00	3,73
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
338	фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
	Итого	580,00	16,50	14,92	82,85	507,36	14,03

Соль йодированная

Норма завтрака по СанПиН 2101-25% ± 5%

5,0			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5 268,00	152,57	165,71	625,70	4409,80	34,14
	Средний суточный рацион	526,8	15,26	16,57	62,57	440,98	3,41

Норма завтрака по СанПиН 2101-25% ± 5%

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