



Согласовано: МОУ
 директор *А.А. Давыденко* с.п.п.



Утверждено
 Директор ООО Питание
Е.Ю. Коргоножко

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	ценные вещества/г/			Энергет. 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 1

Завтрак							
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	ценные вещества/г/			Энергет. ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	комплеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
331/2017	соус	20,0					
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
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
	Итого	560,0	16,90	20,05	79,78	587,70	0,30
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
Директор



Иванов И.И.



Утверждено
Директор ООО Питание
Коргоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блока	вес блока 7-11 лет	цельные 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 2						
			Завтрак				
7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
246/2017м	суши из отварной говядины	100,0	13,4	14,1	3,3	164,0	1,2
171/2017м	зречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,30
	Итого	547	25,10	24,40	75,50	593,00	4,00
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано: Директор ООО Питание
 Директор И.Ю. Кортоножко

Утверждено: Директор ООО Питание
 Директор И.Ю. Кортоножко

№ рещ. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые 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 3							
Завтрак							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
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	1,20	26,70	133,00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79
	Норма завтрака по СанПин	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	





Согласовано: *И.И. Давыдов*
 Директор: *И.И. Давыдов*



Утверждено
 Директор ООО Питание
Е.Ю. Коргоножко
 Е.Ю. Коргоножко

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 4		<i>Завтрак</i>				
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79*	32,91	220	0
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	15,90	81,00	1,33
	Итого	500	18,25	21,10	74,27	558,80	1,81
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Корголожко Е.Ю.



Согласовано
 Директор ООО Питание
 Корголожко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		щевые вещества/г/		Энергет. ценность		Витамины (мг)	
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	ккал	7-11 лет	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	7-11 лет
	Вариант 5								
101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60		Завтрак 1,35	0,18	7,92	38,52	0,63	
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (милитай)	100		9,75	4,95	3,8	105	0,7	
310/2017м	картофель отварной	150		3	0,6	23,7	112,2	21,75	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
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	560		22,43	10,87	89,5	554,32	33,38	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

Согласовано:
Директор



Владимир Степанович С.И.



Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	цельные 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 7						
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
29/1/2017м	фрукты 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	79,80	0,00
п.т	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,60	117,00	
	Итого	510	24,16	27,61	81,93	567,46	6,90
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано: *Григорьев А.И.*
 Директор



Утверждено
 Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		щевые вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)	
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж			7-11 лет
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Вариан 9								
15/2017м	сыр порциями	10		Завтрак	2,95	0,00	36,00	0,07
14/2017м	масло порциями	10			7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250			4,75	17,95	150	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100,0			0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50,0			3,85	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200,0			4,08	17,58	118,60	0,30
	Итого	620,0		16,90	20,10	72,20	550,60	10,50
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500,0		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано: *И.И. Иванова*
 Директор *И.И. Иванова*



Утверждено
 Директор ООО Питание
И.И. Иванова
 Коргоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 10						
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	Завтрак	12,28	180	0
331/2017	соус	20	7,81	10,62		
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	60	0,3
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	47	10
	Итого	600	16,32	19,49	572,3	10,3

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

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

Всего за 10 дней	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43
Средний суточный рацион	570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Г. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.
 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".