



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

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

Вариант 1

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г/ 7-11 лет		Энергет. ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б	Ж		
Завтрак						
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	180,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	79,80	0,00
	Итого	560,0	16,90	20,05	587,70	0,30
	Итого	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин	20%- 25% ± 5%				



«Бизнес Консалтинг»
 ООО
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Е.Ю. Кортоножко



Согласовано:
 Директор *И.В. Гуськов*
И.В. Гуськов

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность	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						
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60		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	гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
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	



Утверждено
 Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.



Согласовано:
 Директор *И.И. Комерсанова*
И.И. Комерсанова

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

№ 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 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						
	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 20%-25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано: *Ирина Сергеевна С.М.*
 Директор *Ирина Сергеевна С.М.*
Ирина Сергеевна С.М.



«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Корголанжолк Б.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/		Ж	У	ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	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 4							
			Завтрак					
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 "Бизнес Консалтинг"
 /Кортоножко В.Ю.



Согласовано
 Директор
 И.О.И. Ткаченко

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			ценность ккал	Витамины (мг)
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
1	2	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				
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
310/2017м	картофель отварной	150	9,75	4,95	3,8	105	0,7
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3	0,6	23,7	112,2	21,75
382/2017м	какао с молоком	200	3,85	1,2	26,7	133	0
	Итого	560	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500	22,43	10,87	89,5	554,32	33,38
			15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:

Директор *Игорь Александрович С.И.*
Игорь Александрович С.И.



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	цельные вещества/г/ 7-11 лет			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) 7-11 лет
			Б	Ж	У		
1	2						
	Вариант б						
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60,0		0,12	2,16	13,20	8,75
295/332/2017м	Биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100,0		11,33	7,07	147,85	1,50
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017м	макароны отварные с маслом	150		6,07	31,98	205,5	0
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100		0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30		0,72	16,02	79,80	
	Итого	660		18,66	82,03	553,35	20,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500		15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
 Директор *И.И. Шомарева с.ш.*
 и *Д.В. Андрушова с.ш.*



Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Коргобжее В.Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		щевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет		7-11 лет				
		Б	Ж	У	с			
1	2	7-11 лет		7-11 лет			7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 7							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,06	1,02	6			
291/2017м	плов из птицы	50/150	9,86	34,09	302,66		2,1	
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	15,2	62		4,5	
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	16,02	79,80		0,3	
п.п	печенье топленое молоко	30	4,35	15,60	117,00		0,00	
	Итого	510	24,16	81,93	567,46		6,90	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	67-83,75	470-587,5			



«Бизнес Консалтинг»
 Утверждено _____
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Коргоножко Е.Ю.



Согласовано: _____
 Директор М.О.Т. Димитрова-Стефанова М.И.
 в таб. 1. 11.06.2017г. 41

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	целивые 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 8						
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,60	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	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	540	25,33	25,12	79,36	580,68	11,93
	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 «Бизнес Консалтинг»
 /Курганская область, г. Курган, ул. Мухоморова, д. 10/



Согласовано:
 Директор МБОУ «Лицейская гимназия с.м.»
 /г. Курган, ул. Мухоморова, д. 10/

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность	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
Вариан 9							
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	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	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200,0	4,08	3,54	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
 Директор
Ирина Александровна Меркулова

Утверждено
 Директор
Ирина Александровна Меркулова

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		цельные вещества/г/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		
1	2	7-11 лет	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	7,81	12,28	180	0	
331/2017	соус	20					
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.Т. Лашинной. - 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".