

1 кб дкн



Согласовано: МОУ  
 директор *И. Гончаренков С.И.*



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
*Е.Ю. Кортошко*  
 Кортошко Е.Ю.

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

№ рецеп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г			Энергет. ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б	Ж	У		
<b>Вариант 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
331/2017	соус	20,0					
203/2017м	макароны 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
	<b>Итого</b>	<b>560,0</b>	<b>16,90</b>	<b>20,05</b>	<b>79,78</b>	<b>587,70</b>	<b>0,30</b>
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

205



Согласовано: И.И. Круглов  
 Директор

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
И.И. Круглов  
 Корголюкко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	дневные 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						
7071/2017м	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 рассычатая	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	



*Зусген*

Согласовано: С. Шев. В. Кругляков  
 Директор



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Кортюжко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		цельные вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	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	7-11 лет
<b>Вариант 3</b>								
Завтрак								
522017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99	
2912017м	ябло из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5	
3762017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60	0,3	
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00	
3382017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>22,05</b>	<b>15,06</b>	<b>80,75</b>	<b>598,34</b>	<b>18,79</b>	
	Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5		

4-0009

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Корголожко Е.Ю.

Согласовано:  
 Директор *Иванов И.И.*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			7-11 лет	7-11 лет		
1	2	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет
	<b>Вариант 4</b>					
			Завтрак			
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142
331/2017	соус	20				
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,25</b>	<b>21,10</b>	<b>74,27</b>	<b>558,80</b>
	Норма завтрака по СанПин: 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5



5-всд.д.



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 (Корголожко Е.Ю.)

Согласовано: И.В. Мещеряков  
 Директор

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		цельные вещества/г/		Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет		7-11 лет					
1	2	7-11 лет		7-11 лет		7-11 лет		7-11 лет	
	<b>Вариант 5</b>								
101/2004г	овощи консервированные (зеленый горошек)	60		1,35	0,18		7,92	38,52	0,63
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	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		3,65	1,2		26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200		4,08	3,54		17,58	118,6	0,3
	<b>Итого</b>	500		22,43	10,87		89,5	554,32	33,38
	Норма завтрака по СанПиН 20%-23% ± 3%	500		15,4-19,25	15,8-19,75		67-83,75	470-587,5	

6-ой этаж



Согласовано: *И.И. Ставровский*  
 Директор

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
*И.Ю. Корголюк*  
 Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет		7-11 лет		7-11 лет		7-11 лет			
1	Вариант 6										
7071/2017м	овощи свежие (помидор свежий; салатный)	60,0		0,66	0,12			2,16		13,20	8,75
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100,0		10,18	11,33			7,07		147,85	1,50
332/2017м	соус сметанный с луком и томатом	20									
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150		5,73	6,07			31,98		205,5	0
338/2017м	фрукты свежие (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
701/2010м	хлеб пшеничный	30		2,31	0,72			16,02		79,80	
	<b>Итого</b>	660		19,35	18,66			82,03		553,35	20,55
	Норма завтрака по СанПин	500		15,4-19,25	15,8-19,75			67-83,75		470-587,5	



7-ой день

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 Коргоножко Е.Ю.

Согласовано:  
 Директор *А.А. Степанов*

№ 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						
7077/2017м	овонци по сезону (осурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
291/2017м	плов из пшны	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%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

8-ий день

Утверждено  
 Директор ООО Питание  
 /Корголожко Е.Ю.



Согласовано:  
 Директор *Иванов С.И.*



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	цельные вещества/г		Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) С
			Б 7-11 лет	Ц 7-11 лет				
1	2							
	Вариант 8							
52/2017м	салата отварная с растительным маслом	60	0,84		3,60	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26		11,23	3,52	785	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	1,5	60	0,3
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,33</b>		<b>25,12</b>	<b>79,36</b>	<b>580,68</b>	<b>11,93</b>
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25		15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%



Датум

Согласовано:  
 директор *И.И. Пеньковский*

Утверждено  
 директор ООО Питание  
*И.И. Кортоножко* Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	цельные вещества/		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Варнан 9					
13/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66
120/2017м	сут молочный с макроритными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50,0	3,85	1,20	26,70	133,00
382/2017м	какао с молоком	200,0	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого	620,0	16,90	20,10	72,20	550,60
	Итого	5000,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	Норма завтрака по СанПин		20%- 25% ± 5%			

10 выд дано



Согласовано: И.И. Иванова  
 Директор ООО Питание



Утверждено  
 Директор ООО Питание  
Е.Ю. Кортоложко

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		ценные вещества/г		Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж		
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	фрукты 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. Лапиной. - 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".