

Согласовано: М.В. Жид
 директор И.И. Гусаров

Утверждено
 Директор ООО "Питание" М.В. Жид
 /Московкин С.С.

10-ти дневное меню для обеспечения 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

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
	Итого	560	16,9	20,05	79,78	587,7	0,3
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Завтрак



Утверждено
Директор ООО «Питание»
/Московкин С.С.



Согласовано:
директор /Защурин С.У./

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	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 2						
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)						
246/2017м	гуляш из отварной говядины	60	Завтрак 0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
171/2017м	гречка рассыпчатая	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	150	8,85	9,55	39,86	280	0
		207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	547	25,1	24,4	75,5	593	4
	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»
/Московкин С.С.



Согласовано:
директор
/Богданов С.И.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			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 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	1,2	26,7	133	0	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5		



Согласовано:
директор *у. Гаврилов*
Гаврилов

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	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 4						
15/2017м	сыр порциями		Завтрак				
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	10	2,32	2,95	0	36	0,07
331/2017	соус	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	20					
701/2010м	хлеб пшеничный	150	4,64	7,79	32,91	220	0
378/2017м	чай с молоком	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
	Итого	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	18,25	21,1	74,27	558,8	1,81
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
директор *С.С. Москвин*

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг) с
			Б		Ж	У		
			7-11 лет					
1	2	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 *И.И. Савченко*

Утверждено
Директор ООО "Питание"
И.И. Савченко
/Московкин С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	ценные вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
	Вариант 6	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
			Завтрак				
295/332/2017М	биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017М	соус сметанный с луком и томатом	20					
203/2017М	макарроны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
338/2017М	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010М	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	
	Итого	660	19,35	18,66	82,03	553,35	20,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

директор: И. Губ.
Генеральный с.г.

Утверждено
Директор ООО "Питание"
_____/Московский С.С.



№ рец. по соор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	щевые 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 7						
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60		0,06	1,02	6	2,1
291/2017м	ялов 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	79,8	0
п.т	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,6	117	
	Итого	510	24,16	27,61	81,93	567,46	6,9
	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"
/Московский С.С.

Согласовано:
директор *С.С. Моско*
С.С. Моско
Наименование блюд
2

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		цельные вещества/г/				Энергет. ценность		Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	ккал	7-11 лет	с
1	Вариант 8	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
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60		Завтрак						
255/2017м	печень по строгановски	100		0,84	3,6	4,96		55,68		3,99
171/2017м	гречка рассыпчатая	150		13,26	11,23	3,52		185		7,64
701/2017м	хлеб пшеничный	30		8,85	9,55	39,86		280		0
376/2017м	чай с сахаром	200		2,31	0,72	16,02		79,8		0
	Итого	540		0,07	0,02	15		60		0,3
	Норма завтрака по СанПин 20% ± 5%	500		25,33	25,12	79,36		580,68		11,93
				15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		470-587,5		



Утверждено
Директор ООО
"Питание"
/Московкин С.С./



Согласовано:
директор /*С.С. Москвин*/

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	ценные 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 9						
15/2017м	сыр порциями						
14/2017м	масло порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	250	5,47	4,75	17,95	150	0,11
701/2010м	хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47	10
382/2017м	какао с молоком	50	3,85	1,2	26,7	133	0
	Итого	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
		620	16,9	20,1	72,2	550,6	10,5
		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5	
	Норма завтрака по СанПин						



вано. в таб. перечисл: 1

Московский С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	ценные вещества/г				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	с		
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	Завтрак					
331/2017		20		7,81	12,28	10,62	180	
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
701/2010м	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	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	600	16,32	19,49	83,42	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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур 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".