



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые 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							
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
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
	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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	ккал
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
	<i>Вариант 3</i>						
			Завтрак				
52/2017м	<i>свекла отварная с растительным маслом</i>	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
291/2017м	<i>плов из птицы</i>	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
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
			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	
	<i>Вариант 4</i>						
			<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 и 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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	цельные вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
			7-11 лет	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
	<i>Вариант 5</i>						
			<i>Завтрак</i>				
101/2004л	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
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
	<i>Итого</i>	<i>560</i>	<i>22,43</i>	<i>10,87</i>	<i>89,5</i>	<i>554,32</i>	<i>33,38</i>
	<i>Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%</i>	<i>500</i>	<i>15,4-19,25</i>	<i>15,8-19,75</i>	<i>67-83,75</i>	<i>470-587,5</i>	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. 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	
	Вариант б							
			<i>Завтрак</i>					
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	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	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80		
	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		

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	щевые вещества/г/			Энергет. 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
	Вариант 7						
			Завтрак				
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
291/2017м	плов 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.п	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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	щевые 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 8						
			Завтрак				
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,60	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгоповски	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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
			7-11 лет	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	
Вариант 9							
			Завтрак				
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	фрукты 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	

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			7-11 лет	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						
			<i>Завтрак</i>				
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
331/2017	соус	20					
203/2017м	макароны 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	5 716,55	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин плюс, 2010. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛин 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".