

Согласовано:
Директор



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

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

Вариант 1

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

175/2017м	каша молочная Дружба	150	4,29	2,81	30,95	166,43	0,69
374/2004Л	блинчики со стуженым молоком	100	5,43	1,61	33,73	184,17	0,08
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	79,80	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	580	12,5	5,56	105,5	537,4	11,07
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
Директор



Утверждено:
Директор ООО "Питание"
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

№ 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

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян В.А

234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
п.т	печенье сахарное	30	1,98	4,1	16,5	111	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
389/2017м	Соки фруктовые	180	1	0	18	76,23	76,77
	Итого	510	18,61	13,82	88,63	553,23	98,86
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

10-ти дневное меню для обеспе

УТВ. _____
Директор ООО "Т" /Коргоноз

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые 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

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.

Сборник рецензур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.
Сборник рецензур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли Принт, 2008.-276с. Скурятин И.М., Тутельман В.А

208/2017м	лапшевник с творогом и молоком ступенным	170	14,73	14,66	41,40	357,00	0,26
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	510,0	18,4	23,1	82,6	611,8	7,9
	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"
/Кортоножко Е.Ю.

Утверждено:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

№ реп. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.

Завтрак

Сборник рецензур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДелЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

279/332/2017м	тефтели с соусом	90	5,7	13,18	9,5	182,45	0,92
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	560	16	23,03	82,34	605,15	11,22
	Норма заправка по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

10-ти дневное меню для обеспечения

Утверждаю
Директор ООО "Т
Жортонож

Вариант 5

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

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.-544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Ланшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Изд-во «Делта Принт», 2008.-276с. Скурятин И.М., Тутельман В.А

643/204д	гуляш из мяса птицы	90	11,09	10,85	22,68	151,47	0,828
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
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	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	570,0	23,6	21,6	98,1	602,4	11,1
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	20%- 25% ± 5%						

10-ти дневное меню для обеспечения

Директор ООО _____ /Копия

Вариант 6

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

Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.;-544с.

Сборник рецензур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

174/2017М	каша вязкая молочная рисовая	150	4,09	7,40	36,10	227,73	0,65
3/2017М	бублик с маслом и сыром (30/5/15)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
	Итого	520	15,00	19,26	87,36	585,53	12,06
	Норма завтрака по СанПин 20%± 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
Директор

Утверждено:
Директор ООО "Питание"
/Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

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

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М., ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

101/2004л	консервированные овощи.закусочные, отварные (кукуруза)	60	1,32	0,24	6,72	34,80	3,18
291/2017м	плов из птицы	200	18,55	10,73	36,45	316,00	6,47
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
п.т.	пряник	30	1,80	4,30	16,00	109,00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	520	24,11	16,01	90,39	601,6	9,95
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:

Директор



Утверждено:

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блока	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 8

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г;-544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	1,17
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100\20	9,37	14,74	12,74	216,00	0,00
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
389/2017м	Соки фруктовые	180	1	0	18	76,23	76,77
	Итого	510	19,962	24,236	73,404	586,93	77,94
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

10-ти дневное меню для обеспе

Ут
Директор ООО _____ /Корган

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся 1-4 классов (возрастная группа 7-11 лет)

Вариант 9

Сборник рецензур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г.;-544с.
Сборник рецензур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Под редакцией В.Т. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Тутельян И.М., Тутельян В.А

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	226,33	7,64
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,36	262,50	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	570,0	25,9	20,2	90,5	649,0	7,9
	Норма завтрака по СанПиН 20% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	170-587,5	

10-ти дневное меню для обеспечения

Утверждаю
Директор ООО "Питанье" /Кортоножко В.А.

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией инт. специалистов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. - М. 2004. - 640с. Таблицы

Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.; Изд. Ипринт. 2008. - 276с. Скуртулин И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
279/332/2017м	тефтели с соусом	90	5,7	13,18	9,5	182,45	0,92
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
п.т	вафли	30,0	0,80	1,00	23,20	106,20	0,00
379/2017М	кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,6	1,3
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
	Итого	550	14,866	18,058	85,19	567,85	32,72
	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	5 400,00	188,88	184,78	883,92	5 900,89	280,83
	Средний суточный рацион	540	18,89	18,48	88,39	590,09	28,08
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".