

Согласовано :



Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки и обеды)

Меню составлено на основании:

- "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004год
- "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
- "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год
- "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес	цена	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
				4	5	6	
1	2	3					7
Вариант 1							
Завтрак							
516\2004	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	14,00	5,5	5,7	33,3	206,47
454\2004	Котлета мясная с томатным соусом	90\20	40,09	14,4	19,8	13,08	287,6
101\2004	Икра кабачковая	30	7,00	1,20	0,20	5,50	24,99
685\2004	Чай с сахаром	200	12,00	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,00	4,8	1,8	17,4	109
	Итого	530	77,09	26,10	27,50	84,28	686,06
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	6,00	0,36	0,00	2,28	8,4
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200\10	16,00	2,7	8,6	16,38	129,18
492\2004	Плов с мясом кур	180	42,09	13,68	14,22	32,58	313,2
639\2004	Компот из сухофруктов	200	7,00	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	1,9	0,3	12,3	59,55
	Итого	710	77,09	22,84	24,47	107,99	716,1
	Всего		48,94	51,97	192,27		1 402,14

Норма по СанПиНу +/- 5%

- "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004год
- "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
- "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Согласовано :

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Питательные вещества				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 2							
Завтрак							
16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	8,50	0,06	1,68	9,12	
437\2004	Гуляш	90	34,09	12,1	2,5	168,3	
518\2004	Картофель отварной с маслом	150\5	16,00	7,65	17,89	181,5	
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,1	15,2	60	
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,50	1,35	13,05	81,75	
	Итого	535	77,09	21,22	50,34	500,67	
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	5,00	0,36	2,28	8,4	
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200\10	13,00	5,04	8,24	87,2	
268\2011	Котлеты, биточки, шницеля мясные	90	33,09	19,8	13,08	287,6	
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	14,00	6,6	31,8	214,5	
639\2004	Компот из сухофруктов	200	6,00	0	31,4	124	
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	1,35	13,05	81,75	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,3	12,3	59,55	
	Итого	770	77,09	28,7	112,15	863	
	Всего		52,31	54,31	162,49	1363,67	

Норма по СанПиНу +/- 5%

38,5-46,2 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Согласовано :



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет							
№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 3							
Завтрак							
16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,12	
492\2004	Плов с мясом кур	180	13,68	14,22	32,58	313,2	
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	
685\2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,6	1,35	13,05	81,75	
	Итого	570	18,36	16,13	71,01	503,07	
Обед							
70\2011	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,544	10,224	100,2	
462\2004	Тефтели с красным соусом	90/20	10,51	12,49	9,98	195,7	
330\2011	Бобовые отварные (горох)	150	14,7	1,5	34,95	214,5	
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,6	1,35	13,05	81,75	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,55	
	Итого	790	33,626	21,344	106,864	760,3	
	Всего		51,986	92,354	177,874	1263,37	

Норма по СанПиНу +/- 5%

38,5-46,2

39,5-46,7

167,5-201

1175-1410

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Согласовано :



10-ти дневное меню для обеспечения двукразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Энергет. ценность			
			Б	У	6	7
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 4						
Завтрак						
297\2010	Каша пшеничная рассыпчатая	150	12,00	4,6	26,08	165,83
462\2004	Тфтели с красным соусом	90\20	25,09	12,49	9,98	195,7
7\2011	Сыр порция	10	12,00	5,27		36
6\2011	Масло порция	10	10,00	5,6	0,004	37,4
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	1,35	13,05	81,75
	Итого	510	77,09	29,41	64,314	576,68
Обед						
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	6,00	0,06	1,68	9,12
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200\10	14,00	6,64	4,88	115,04
489\2004	Рагу овощное с птицей	200	38,09	9,7	19,4	232
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	11,00	0,28	27	111
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,00	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,4	16,4	79,4
	Итого	750	77,09	18,88	86,76	655,6
	Всего		52,888	48,29	151,074	1232,24

Норма по СанПиНу +/- 5%

38,5-46,2 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Согласовано :



Утверждено
Директор ООО «Питание»
Жортоножко Е. Ю.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Вариант 5									
Завтрак									
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	16,00	3	7,65	17,89	181,5		
247\2011	Рыба тушеная с овощами	100	33,09	10,6	5,1	5,6	112		
ТТК стр 610 сб. р Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	30	9,00	0,9	1,17	1,89	21,06		
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,3	0,1	15,2	60		
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,00	4,8	1,8	17,4	109		
	Итого	515	77,09	19,6	15,82	57,98	483,6		
Обед									
70\2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	60	5,00	0,48	0,06	1,68	9,12		
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	12,00	1,84	5,76	10,72	102,4		
437\2004	Гуляш	90	34,09	12,3	12,1	2,5	168,3		
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	14,00	6	6,6	31,8	214,5		
342\2011	Компот из свежих плодов	200	7,00	0,2	0,1	25,4	99		
701\2010	Хлеб пшеничный	30	2,50	3,6	1,35	13,05	81,75		
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,50	1,9	0,3	12,3	59,55		
	Итого	770	77,09	26,35	26,23	97,47	734,62		
	Всего			45,95	42,05	155,45	1218,18		
Норма по СанПиНу +/- 5%			38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410			

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Согласовано :



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход		Питательные вещества/г		Энергет. ценность	
		3	4	Б	Ж	У	7
1	2	3	4	Б	Ж	У	7
Вариант 6							
Завтрак							
166\2011	Гречка отварная с овощами	150	15,00	5,78	0,17	37,05	198
500\2004	Биточки рубленые из птицы припущенные	90	35,09	16,29	15,12	8,01	173,7
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	100	12,00	0,4	0,4	9,8	44
685\2004	Чай с сахаром	200	12,00	0,2	0,1	13,9	55
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
	Итого	570	77,09	26,27	17,14	81,81	552,45
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	8,00	0,48	0,06	1,68	9,12
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200\10	16,00	2,7	8,6	16,38	129,18
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	200	34,09	20	19,6	33	396
587\2004	Соус красный	20	6,00	5,2	1,0	0,8	17,6
639\2004	Компот из сухофруктов	200	7,00	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	1,9	0,3	12,3	59,55
	Итого	750	77,09	34,48	30,87	108,65	817,2
	Всего			60,75	48,01	190,46	1369,65
Норма по СанПиНу +/- 5%				38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

Согласовано :



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Дневные вещества				Энергет. ценность		
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7			

Вариант 7

492\2004	Плов с мясом кур	180	42,09	13,68	14,22	32,58	313,2
70\2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	60	5,00	0,48	0,06	1,68	9,12
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	100	12,00	0,4	0,4	9,8	44
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
	Итого	570	77,09	18,46	16,13	72,31	508,07

Обед

16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	6,00	0,48	0,06	1,68	9,12
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	12,00	4,48	4,96	17,84	133,6
388\2004	Котлета рыбная	90	26,09	9,81	6,57	11,52	143,91
587\2004	Соус красный	20	6,00	5,2	1,0	0,8	17,6
511\2004	Рис отварной	150	14,00	3,6	9	35,7	244,5
342\2011	Компот из свежих плодов	200	7,00	0,2	0,1	25,4	99
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	1,9	0,3	12,3	59,55
	Итого	780	77,09	29,3	23,3	118,3	789,0
	Всего		47,7	39,4	190,6	1297,1	

Норма по СанПиНу +/- 5%

38,5-46,2 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год
"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Согласовано :



10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет						
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Питательные вещества/г			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность
1	2	3	4	5	6	7
Вариант 8						
Завтрак						
160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	26,59	6,96	7,58	23,71
7\2011	Сыр порция	10	12,00	2,32	5,27	135,36
6\2011	Масло порция	10	10,00	0,4		36
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	100	12,00	0,4	5,6	0,004
685\2004	Чай с сахаром	200	12,00	0,2	0,4	9,8
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,50	4,8	0,1	13,9
	Итого	560	77,09	15,08	20,75	64,814
						416,76

Обед						
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	10,00	0,36	0,00	2,28
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	14,00	9,008	6,64	4,88
436\2004	Жаркое по домашнему	200	35,09	17,8	9,8	21,6
705\2010	Напиток из шиповника	200	10,00	0,68	0,28	27
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,00	4,8	1,8	17,4
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	2,53	0,4	16,4
	Итого	730	77,09	35,178	18,92	89,56
	Всего			50,258	39,67	154,374
Норма по СанПиНу +/- 5%			38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

Согласовано :



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7

Вариан 9

436\2004	Жаркое по домашнему	200	30,09	17,8	9,8	21,6	249,6
338\2011	Фрукт свежие	100	12,00	0,4	0,4	9,8	44
7\2011	Сыр порция	10	12,00	2,32	5,27		36
6\2011	Масло порция	10	10,00	0,4	5,6	0,004	37,4
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	15,00	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
	Итого	550	77,09	24,82	22,52	59,654	508,75
Завтрак							
70\2011	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	8,00	0,66	0,06	0,96	9,6
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	13,00	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011	Печень по-строгановски	100	29,09	13,26	8,82	2,62	160
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	14,00	6	6,6	31,8	214,5
639\2004	Компот из сухофруктов	200	7,00	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,00	3,6	1,35	13,05	81,75
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	1,9	0,3	12,3	59,55
	Всего	780	77,09	27,86	22,17	100,37	736,6
Обед							
				52,68	44,69	160,024	1245,35
Норма по СанПиНу +/- 5%							
38,5-46,2 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410							

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004 год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

Согласовано :



№ рец. по сбор.	Наименование блюд				Выход	Пищевые вещества/г/100 г					Энергет. ценность
	1	2	3	Б		Ж	У	6	7		
Вариант 10											
Завтрак											
268\2011	Котлеты, биточки, шницеля мясные		90	33,59	14,4	19,8	13,077				
297\2010	Каша пшеничная рассыпчатая		150	13,00	6,26	4,63	26,09				287,595
338\2011	Фрукт свежие		100	12,00	0,4	0,4	9,8				165,83
685\2004	Чай с сахаром		200	12,00	0,2	0,1	13,9				44
701\2010	Хлеб пшеничный		30	3,50	3,6	1,35	13,05				55
	Итого		570	77,09	24,86	26,28	75,917				81,75
											634,175
Обед											
16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)		60	6,00	0,48	0,06	1,68				9,12
135\2004	Суп из овощей со сметаной		200/10	15,00	2,056	5,544	10,224				100,2
294\2011	Котлеты рубленные из птицы		90	27,09	13,14	17,19	12,15				256,23
518\2004	Картофель отварной с маслом		150/5	16,00	3	7,65	17,89				181,5
342\2011	Компот из свежих плодов		200	7,00	0,2	0,1	25,4				99
701\2010	Хлеб пшеничный		30	3,00	3,6	1,35	13,05				81,75
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный		30	3,00	1,9	0,3	12,3				59,55
	Итого		775	77,09	24,376	32,194	92,694				787,4
	Всего				49,236	58,474	168,611				1421,525
	Всего за 10 дней				512,7	519,25	1703,27				12902,43
	Средний суточный рацион				51,2728	51,9248	170,3267				1290,2425

Норма по СанПиНу +/- 5%

38,5-46,2

39,5-46,7

107,5-201

1175-1410

Норма по СанПиНу +/- 5%

38,5-46,2 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410