

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

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

"Сборник рецептов 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	Выход	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Вариант 1							
Завтрак							
516\2004	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150		5,5	33,3		206,47
454\2004	Котлета мясная с томатным соусом	90\20		14,4	13,08		287,6
101\2004	Икра кабачковая	30		1,20	5,50		24,99
685\2004	Чай с сахаром	200		0,2	15		58
701\2010	Хлеб пшеничный	40		4,8	17,4		109
	Итого	530	26,10	27,50	84,28		686,06
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28		8,4
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200\10		8,6	16,38		129,18
492\2004	Плов с мясом кур	180	13,68	14,22	32,58		313,2
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4		124
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	710	22,84	24,47	107,99		716,1
	Всего		48,94	51,97	192,27		1 402,14

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

до- и дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет									
№ рец. по сбор.	Наименование блюд		Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		
	1	2		Б	Ж	У			
			3	4	5	6	7		
Вариант 2									
Завтрак									
16\2004		Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,12		
437\2004		Гуляш	90	12,3	12,1	2,5	168,3		
518\2004		Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5		
686\2004		Чай с сахаром и лимоном	200	4,2	0,1	15,2	60		
701\2010		Хлеб пшеничный	30	3,6	1,35	13,05	81,75		
		Итого	535	23,61	21,22	50,34	500,67		
Обед									
16\2004		Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28	8,4		
124\2004		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2		
268\2011		Котлеты, биточки, шницеля мясные	90	14,4	19,8	13,08	287,6		
517\2004		Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	214,5		
639\2004		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		
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	770	28,7	33,09	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 технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.

Норма по СанПиНу +/- 5%	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410
1	38,5-46,2	39,5-46,7	167,5-201	1175-1410

"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.

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 4							
Завтрак							
297\2010	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,26	4,6	26,08	165,83	
462\2004	Тефтели с красным соусом	90\20	10,51	12,49	9,98	195,7	
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36	
6\2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4	
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60	
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,6	1,35	13,05	81,75	
	Итого	510	23,39	29,41	64,314	576,68	
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,12	
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200\10	9,008	6,64	4,88	115,04	
489\2004	Рагу овощное с птицей	200	12	9,7	19,4	232	
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	27	111	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	750	29,498	18,88	86,76	655,6	
	Всего		52,888	48,29	151,074	1232,24	

Норма по СанПиНу $\pm 5\%$

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 2004год
 "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.
 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 5							
Завтрак							
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5	
247\2011	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	
ТТК стр 610 сб. р Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	30	0,9	1,17	1,89	21,06	
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	515	19,6	15,82	57,98	483,6	
Обед							
70\2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,12	
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4	
437\2004	Гуляш	90	12,3	12,1	2,5	168,3	
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	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	770	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. Лапиной", Москва 2004год
 "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.
 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	
1	2	3	4	5		6	7
Вариант 6							
Завтрак							
166\2011	Гречка отварная с овощами	150	5,78	0,17	37,05		198
500\2004	Биточки рубленные из птицы припущенные	90	16,29	15,12	8,01		173,7
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	26,27	17,14	81,81		552,45
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,68		9,12
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со смстаной	200\10	2,7	8,6	16,38		129,18
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	200	20	19,6	33		396
587\2004	Соус красный	20	5,2	1,0	0,8		17,6
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4		124
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	750	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. Лапшиной", Москва 2004год

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

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

Вариант 7

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

Обед								
16\2004		Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,68		9,12
139\2004		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,96	17,84		133,6
388\2004		Котлета рыбная	90	9,81	6,57	11,52		143,91
587\2004		Соус красный	20	5,2	1,0	0,8		17,6
511\2004		Рис отварной	150	3,6	9	35,7		244,5
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	780	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 рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год
 "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.
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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 8							
Завтрак							
160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,96	7,58	23,71	135,36	
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36	
6\2011	Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4	
338\2011	Фрукт свежис (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	40	4,8	1,8	17,4	109	
	Итого	560	15,08	20,75	64,814	416,76	
Обед							
16\2004	Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,36	0,00	2,28	8,4	
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	9,008	6,64	4,88	115,04	
436\2004	Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	249,6	
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	27	111	
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109	
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4	
	Итого	730	35,178	18,92	89,56	672,44	
	Всего		50,258	39,67	154,374	1089,2	
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.
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	1	Наименование блюд 2	Выход 3	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 7
				Б 4	Ж 5	У 6	
Вариан 9							
Завтрак							
436\2004		Жаркое по домашнему	200	17,8	9,8	21,6	249,6
338\2011		Фрукт свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44
7\2011		Сыр порция	10	2,32	5,27		36
6\2011		Масло порция	10	0,4	5,6	0,004	37,4
686\2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	60
701\2010		Хлеб пшеничный	30	3,6	1,35	13,05	81,75
		Итого	550	24,82	22,52	59,654	508,75
Обед							
70\2011		Нарезка овощная (помидор соленый)	60	0,66	0,06	0,96	9,6
124\2004		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011		Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
517\2004		Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	214,5
639\2004		Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
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
		Всего	780	27,86	22,17	100,37	736,6
				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 рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год
 "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.
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	1	2	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
					3			
					Б	Ж	У	
				4	5	6	7	
Вариант 10								
Завтрак								
268\2011			Котлеты, биточки, шницеля мясные	90	14,4	19,8	13,077	287,595
297\2010			Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,26	4,63	26,09	165,83
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	24,86	26,28	75,917	634,175
Обед								
16\2004			Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,12
135\2004			Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,544	10,224	100,2
294\2011			Котлеты рубленные из птицы	90	13,14	17,19	12,15	256,23
518\2004			Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
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	775	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 39,5-46,7 167,5-201 1175-1410