

Согласовано:

Директор

Ирина Владимировна

Утверждено

Директор ООО Питание

Е.Ю. Кортоножко

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	ценные вещества/г/				Энергет. 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	7-11 лет

Вариант 1

Завтрак

101/2004г	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
271/331/2017г	компоты домашние с соусом	100,0	7,81	12,28	10,62	180,00	0,00
331/2017	соус	20,0					0
203/2017г	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0,00
701/2010г	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,3
376/2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	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	

Согласовано:

Директор

Ирина Викторовна

Утверждено
Директор ООО Питание
Кортоножко Е.Ю.

№ п/п по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	первые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витаминиз (мг) с
			Б	Ж	У		
1	Вариант 2		Завтрак				
			0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
70/71/2017м	овощи по сезону (огурцы свежие; соевый)	60	13,4	14,1	3,3	164,0	1,2
246/2017м	зудан из отварной говядины	100,0	8,85	9,55	39,86	280	0
171/2017м	гречка рассыпчатая	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,30
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	547	25,10	24,40	75,50	593,00	4,00
	Итого	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%						

Сб
Сб
Сб
Таб
САН

Согласовано:
Директор

Ирина Веретенская
Ирина Веретенская

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

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	цельные 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 3						
			Завтрак				
		60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
291/2017м	плов из птицы	200	0,07	0,02	15	60	0,3
376/2017м	чай с сахаром	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
701	хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79
	Итого						
	Норма завтрака по СанПин 20% - 25% ± 5%	500,0	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
Директор

И.В. Мещеряков з.п.

Утверждено
Директор ООО Питание

И.В. Мещеряков /Кортоножко Е.Ю.

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	цельные вещества/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)		
1	2	7-11 лет	б	ж	у	7-11 лет	с
	Вариант 4						
			Завтрак				
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом 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	

Согласовано:
 Директор *И.И. Выходенская* *ИИ*
И.И. Выходенская *ИИ*

Утверждено
 Директор ООО Питание
И.И. Коротко Коротко Е.Ю.

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	первые вещества/г/		7-11 лет	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж			
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Вариант 5						
			Завтрак				
101/2004г	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
338/2017м	фрукты сезонный (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
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
	Итого	560	22,43	10,87	89,5	554,32	33,38
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:

Директор *М.В. Семенов*



Утверждено
Директор ООО Питание
Е.Ю. Короножко Е.Ю.

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	цельные вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
1	2	7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет ккал	7-11 лет г
	Вариант 6						
70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)		Завтрак				
		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 томатом	20					
203/2017м	макаронные отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
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	

Согласовано:
Директор

И.В. Березина

Утверждено
Директор ООО Питание

И.В. Березина /Кортоножко Е.Ю.

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	цельные 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		Завтрак				
		60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
		50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
		207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)						
291/2017м	ягод из птицы						
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
701/2017м	хлеб пшеничный	30	4,35	16,95	15,60	117,00	
п.т	печенье топленое матоко	510	24,16	27,61	81,93	567,46	6,90
	Итого						
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Директор Иванов И.И.
Иванов И.И.

Директор ООО Питание
/Кортоножко Е.Ю.

№ рец. по сбор.	Наименование Блюда	вес блюда	первые 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	
	Вариант 8						
52/2017м	свежая отварная с растительным маслом	60	Завтрак 0,84	3,60	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	зречка расыыичная	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 завтпака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
 Директор ООО Ветеринария
Ирина Владимировна

Утверждено
 Директор ООО Питание
Е.Ю. Кортоножко

№ п/п	Наименование блюд	вес блюда	цельные вещества/г	Энергет. ценность	Витамины (мг)
1	2	7-11 лет	Б 7-11 лет Ж 7-11 лет У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 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	фрукт 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	

Согласовано: Ирина Викторовна СМ
Директор Ирина Викторовна

Утверждено
Директор ООО Питание Е.Ю. Кортоножко

№ 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 10						
			Завтрак				
271/331/2017м	компоты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0
331/2017	соус	20					
203/2017м	макаронны 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	фрукты свежие (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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делли плюс, 2017. - 544с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делли плюс, 2010. - 544с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.
СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".