

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/g			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У		
1	2							7-11 лет

Вариант 1

Завтрак

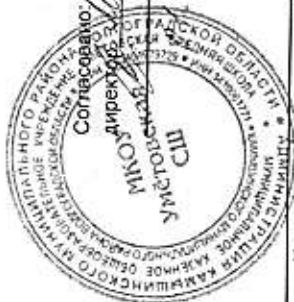
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельмана, - 2017г.- 544с. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной.- М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: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

Скурутин И.М., Тутельман В.А

182/2017м	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	200	7,10	11,66	40,25	295,45	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (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
	Итого	600	13,03	14,48	103,02	597,87	11,5

Норма завтрака по СанПиН 20%± 25% ± 5%

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/ энерг. ценно			Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	
1	2					7-11 лет

Вариант 2

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017-544стр;
 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.; Делта Принт, 2008.-276с. Скуртулин И.М., Тутельман В.А

20/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
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	15,9	81	1,33
	Итого	540	23,43	17,05	75,92	572,70	3,78
	Норма завтрака по СанПиН 209-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано
 Директор
 [Подпись]



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	веса блюда			Пищевые вещества/g			энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У		
1	2								7-11 лет

Вариант 3

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

Завтрак

183/2017м	каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,25	8,55	33,11	244,50	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
14/2017м	масло порцаян	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	7,9
	Норма завтрака по СанПиН 2019- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/г		энерг. ценно ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж		
1	2	7-11 лет	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. Тугельяна, - 2017/ 544с;
 Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Дашинной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.: Делта Принт, 2008.-276с. Скуртгин И.М.,

Завтрак

70/71/2017м	яичница по сезону (огурец свежий, соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
234/33/2017м	котлета рыбная с соусом	100/20	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
305/2017м	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
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	1,5	60	0,3
	Итого	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09

Норма завтрака по СанПиН 209%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
---	-----	------------	------------	----------	-----------



С.И. Мухоморова
 2022.

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			энерг. ценност kcal	Витамины (mg)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 5

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

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.- М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6.64	3.39	44.70	295,45	1,17
209/2017м	ябло вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3.85	1.20	26.70	133.00	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимонном	200	0.13	0.02	15.2	62	0,3
	Итого	590,0	16,1	9,6	96,7	600,5	11,5

Норма завтрака по СанПиН 20% - 25% ± 5% 500 15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5



Кортоножко Е.Ю.



Удостоверено
 01.09.2022 г.

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

№ рсц. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/г/			энерг. ценнос		Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У	ккал	7-11 лет	
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 6

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М.

2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских

продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скуртуин И.М.,

Тутельман В.А

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
295/332/2017М	Биточки, котлеты курные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
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	0,00
	Итого	540	19,266	19,1	76,23	555,55	1,8
	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 обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/gl			энерг. ценно ккал	Витамины (мг) С
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						7-11 лет

Вариант 7

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

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

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
399/2017м	блинчики с повидлом	70	3,15	1,68	21,95	115,62	0,03
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	600	11,54	12,56	101,47	568,97	11,5
	Порция завтрака по СанПиН 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67,83,75	470-587,5	



Согласовано:
директор МБОУ «Школа №10»
01.09.2020г.



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

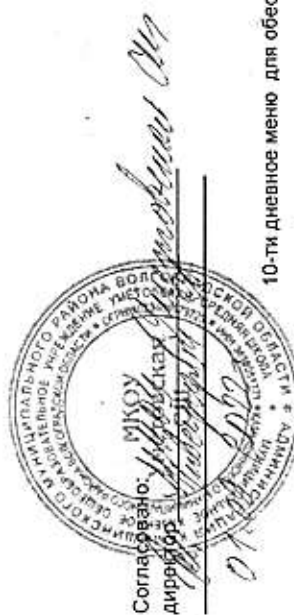
№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества/g			Эргет. ценно.		Витамины (мг)
		вес блюда 7-11 лет	Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	
1	2						С 7-11 лет

Вариант 8

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. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

Завтрак

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100	15,56	10,33	17,66	236,33	7,64
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	540	23,23	16,6	78,24	555,01	34,71
	Норма завтрака по СанПиН 209г.- 28% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



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

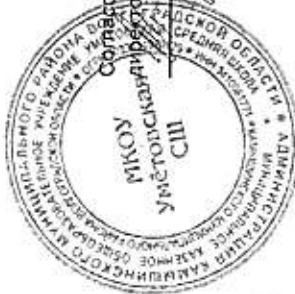
№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/г			энерг. ценност ккал	Витамины (мг) с
			б	ж	у		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариан 9

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. Скуртгин И.М., Тутельман В.А

120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150,00	0,11
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	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	610,0	14,6	17,1	72,2	514,6	7,9
Норма завтрака по СанПиН 20/09-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Составлено:
 Удмуртская Республика
 Ижевск
 01.09.2022 г.



Утверждено
 Кортоножко Е.Ю.

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

№ респ. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/g			энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
1	2						7-11 лет.

Вариант 10

Завтрак

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

101/2004л	Овоши консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/107м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133,00	0,00
	Итого	510	22,75	11,33	100,74	606,98	5,43
	Норма завтрака по СанПиН 20%± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5240,00	187,59	143,41	819,47	5306,18	91,52
	Средний суточный рацион	524	16,76	14,34	81,95	530,62	9,15

Норма завтрака по СанПиН 20%± 5% 500

15,4-19,25 15,8-19,75 67-83,75 470-587,5

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.: Делта плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скуругин И.М., Тутельман В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".