



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/g			энергет. ценност ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	Ж	У	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	7-11 лет

Вариант 1

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

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

кolorийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

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
374/2017м	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 (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценно- 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 2

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

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

Завтрак

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Дашинной.-М. 2004.-640с; Таблици, Химического состава и

количественности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта

Принт. 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельян В.А

707/1/2017м	овощи по сезону(помидор свежий; соленый)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронны отварные с маслом	130	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	560	23,43	17,05	75,92	572,70	3,78
	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 (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда		Пищевые вещества/г/			энерг. ценност. ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	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 3

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

544сг; 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

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
51/2010м	Голубцы ленивые с соусом	100	13,4	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,20	4,20	38,60	217,20	0,00
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	540,0	27,0	20,3	84,9	617,6	7,9
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	13,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценност 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 4

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.; Де-Ли

Принт, 2008.-276с. Скурутини И.М., Тутельман В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
234/331/2017м	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	15	60	0,3
	Итого	560	16,78	18,2	82,27	520,95	3,09
Норма завтрака по СанПин 20%± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

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

Вариант 5

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. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и

калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман В.А

ТТК	пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70	383,76	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
377/2017м.	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	510,0	18,0	27,8	61,7	572,6	10,3
	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 обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/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

Вариант 6

Сборник рецептов под редакцией МШ Могильного и В.А. Тутельяна, -2017г

Завтрак

С44с: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Под редакцией

В.Т. Лапиной.-М. 2004.-640с; Таблицы Химического состава и

количественности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делти

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
209/2017м	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
338/2017м	фрукт свежий (блоко)	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	570	13,41	15,48	79,6	514,35	11,47
	Норма завтрака по СанПиН 209с-25с ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

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

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

Вариант 7

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

кolorийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи

Принт, 2008.-276с. Скурутин 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 куриные с соусом сметанным с луком	100/20	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
203/2017м	макарроны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2010м.	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
	Итого	560	19,326	19,1	76,43	557,55	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 обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 8

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

544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лашиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

кolorийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Де-Ли

Принт, 2008.-276с. Скурutti И.М., Тутельман В.А

282/332/2017м	оладьи из печени с морковью и соусом сметанным с луком	100/20	15,56	10,33	17,66	226,33	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
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	560	21,78	15,27	77,34	534,01	33,68
	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 обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11лет

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

Вариант 9

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

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком стуженым	170	9,79	7,56	56,00	334,33	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
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	500	14,0	10,0	97,7	542,1	7,9
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 обеспечением горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов под редакцией М.П. 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.; Де-Ли

Принт, 2008.-276с. Скурутти И.М., Тутельман В.А

101/2004д	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
291/2017м	плов из пшны	200	16,89	9,86	29,20	302,66	4,50
349/2017м	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,03	132,8	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
	Итого	500	21,98	11,09	90,51	580,38	5,43
	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	5160,00	176,18	160,12	747,57	5148,94	90,32
	Средний суточный рацион	516	17,62	16,01	74,76	514,89	9,03

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурутти И.М.,

Тутельян В.А.

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