



Согласовано
 Директор ООО Питание
 Жортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (10Б3)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 1							
Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
96/2017м	рассольник ленинградский	200,0	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	750,0	25,03	15,51	119,32	728,36	13,95
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (1083)

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

Вариант 2

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
88/2017м	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,84	5,04	8,24	87,2	1,20
295/332/2017м	Биточки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком	20					
203/2017м	макаронные изделия с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	830,0	24,7	24,3	125,8	807,7	4,2
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность 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 3

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
135\2004л	суп овощной со сметаной	210	2,1	5,5	10,2	100,2	8,3
279/331/2017м	тёртёли говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00	0,41
331/2017	соус	20,0					
198/2017м	горох отварной	150,0	13,63	6,85	35,02	255,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	730	29,36	22,34	123,00	837,94	19,26
	Норма обеда по СанПин 30%± 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено
 Директор ООО «Питание»
 Коргоножко Е.Ю.

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/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 4

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
289/2017м	рагу с курицей	200,0	7,35	12,17	13,44	237,71	11,70
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	750,0	16,44	19,49	109,01	727,29	16,75
	Норма обела по СанПин 30%– 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



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/г/			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б	Ж	У		
1	2						

Вариант 5

Завтрак

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,9	6,2	10,5	105,2	0,70
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	7,64
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	720,0	26,94	25,24	117,61	830,30	11,34
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено
 Директор ООО Питание
 /Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (003)

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

Вариант 6

Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
88\2017м	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,84	5,04	8,24	87,2	1,20
246/2017м	гуляши из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	1,20
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	810,0	24,21	21,34	102,49	698,10	28,40
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено
Директор ООО Питание
Артемошкин Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (023)

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

Вариант 7

Завтрак

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (сорох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	4,66
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,40	14,41	174,00	0,34
331/2017	соус	20,0					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220,00	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	800	26,07	22,01	137,90	857,52	5,93
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



С.И. Шенников
 Директор



Утверждено
 Директор ООО Питание
 _____ /Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (10Б3)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	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 8

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
258/2017м	мясо духовое с овощами	200	17,40	18,90	14,90	299,00	11,66
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	750	25,81	22,94	103,77	734,80	22,07
	Норма обеда по СанПин 30% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



10-ти дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (083)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые 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	

Вариан 9

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	200,0	1,61	4,07	9,58	85,80	6,70
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0,00
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
360/202	кисель из повидла	200,0	0,08	0,04	23,03	111,60	1,80
	Итого	780,0	22,53	25,04	121,95	818,07	6,70
	Норма обеда по СанПин 30%± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	



Утверждено
 Директор ООО Питание
 Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (083)

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

Вариант 10

Завтрак							
№ рец.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
135\2004л	суп овощной со сметаной	210	2,1	5,5	10,2	100,2	8,3
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
702/2010м	хлеб ржаноый	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,40	0,00
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	760	25,86	20,50	123,80	798,48	17,09
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
	Всего за 10 дней	7680,0	246,90	218,76	1 184,67	7 838,53	145,72
	Средний суточный рацион	768	24,69	21,88	118,47	783,85	14,57

Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
-------------------------------------	-----	------------	------------	--------------	-----------

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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

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

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