



Утверждено:

Бизнес Консалтинг ~~Кортоножко Е.Ю.~~



**Примерное
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
в общеобразовательном учреждении Октябрьского Муниципального района Волгоградской области
(ЗАВТРАК)**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

под редакцией

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



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	Аскорбиновая кислота на 10 дней		0,35	0,5										

Вариант 1

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

Завтрак

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.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

520	каша молочная Дружба	25,00	200	200	4,20	4,20	9,00	9,00	28,82	28,82	218,00	218,00	0,72	0,72
374	блинчики со гущенным молоком	18,37	70	70	9,88	9,88	4,75	4,75	27,72	27,72	154,77	154,77	0,74	0,74
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	75,51	620	620	17,98	17,98	14,82	14,82	73,47	73,47	422,48	422,48	3,23	3,23

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано: директор МКОУ "Ивановская СШ" /Н.С. Кириосова/

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 2

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

Завтрак

В.А

101	икра кабачковая консервированная	8	30	30	0,488	0,488	0,48	0,48	3,08	3,08	31,2	31,2	0	0
313	котлеты мясная из п.ф с соусом	30,37	100,0	100,0	10,0	10,0	8,79	8,79	6,44	6,44	144,70	144,70	0,00	0,00
332	макароньы отварные с маслом	15	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	75,51	530	530	19,11	19,078	12,84	12,84	75,04	75,04	507,21	507,51	0,30	0,30

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12- 18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 3

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

Завтрак

В.А

292	курица тушенная в соусе с овощами	34,37	200	200	17,41	17,41	15,41	15,41	12,6	12,6	264	264	0	0
338	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
14	масло порциями	8	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66	0,04	0,04
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	75,51	560,0	560,0	22,2	22,2	23,7	23,7	57,6	57,6	536,5	536,5	1,8	1,8

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

550

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------



Согласовано:
директор МКОУ "Ивановская СШ"
/Н.С. Кириосова/

10-ти дневное меню для горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2													

Вариант 4

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

390	котлета рыбная (минтай) с соусом	36,37	100	100	9,75	9,75	4,95	4,95	3,80	3,80	105,00	105,00	0,48	0,48
305	рис припущенный	17	150	150,00	3,60	3,60	9,00	9,00	35,70	35,70	199,95	199,95	0,00	0,00
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	75,51	500	500	17,12	17,12	15,02	15,02	74,15	74,15	470,76	470,76	0,78	0,78

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано:
 директор МКОУ "Ивановская СШ"
 И.С. Кирносова/



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб. блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 5
 Сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептур 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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

423	тефтели из п.ф. с соусом	27,37	90	90	9,99	9,99	14,76	14,76	10,76	10,76	216,00	216,00	0,35	0,35
171	каша рассыпчатая пшенная	15	150	150	6,84	6,84	9,19	9,19	39,23	39,23	267,00	267,00	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	75,51	590,0	590,0	20,8	20,8	25,0	25,0	94,8	94,8	689,5	689,5	2,1	2,1

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

500

550

15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Согласовано
 директор МКОУ "Ивановская СШ"
 /Н.С. Кириосова/



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Вариант 6

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

Завтрак

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.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	29,37	200	200	4,98	4,98	10,48	10,48	32,71	32,71	245,69	245,69	0,48	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
15	сыр порция	14	10	10	2,63	2,63	2,66	2,66	0,00	0,00	34,33	34,33	0,21	0,21
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
	Итого	75,51	560	560	11,51	11,51	14,21	14,21	77,36	77,36	484,5	484,5	2,46	2,46
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5% -		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано: директор МКОУ "Ивановская СШ" /Н.С. Кириосова/



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11и12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность ккал		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				

Вариант 7

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 колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; ДеЛи Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

Завтрак

В.А

51	голубцы ленивые из п.ф	30,37	100	100	3,13	3,13	4,96	4,96	20,15	20,15	139,57	139,57	0,42	0,42
332	макароны отварные с маслом	15	150,0	150,0	4,8	4,8	2,50	2,50	30,87	30,87	165,50	165,80	0,00	0,00
70	овощи по сезону	8	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,51	3,9	3,9	6,5	6,5	2,8	2,8
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром каркаде	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	75,51	530	500,24	11,97	11,73	8,56	9,04	89,57	89,57	477,38	477,68	3,52	3,52
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		



Согласовано:
 директор МКОУ "Ивановская СШ"
 /Н.С. Кирносова/

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		С	
1	2	блюдо	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 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

Завтрак

В.А

643	гуляш	35,37	90	90	12,33	12,33	12,06	12,06	25,20	25,20	168,30	168,30	0,30	0,30
125	картофель отварной с маслом	18	150	150	3,03	3,03	5,94	5,94	20,89	20,89	157,5	157,5	0	0
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
376	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
	Итого	75,51	490	490	19,13	19,13	19,07	19,07	80,74	80,74	491,61	491,61	0,6	0,6
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано
 директор МКОУ "Ивановская СШ"
 Н.С. Кирносова



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
					Б		Ж		У		ккал		с	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариан 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

Завтрак

. 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

291	плов из птицы	40,37	200	200	16,80	16,80	30,00	30,00	20,60	20,60	418,00	418,00	0,45	0,60
101	овощи консервированные (зеленый горошек)	12	20	20	0,45	0,45	0,06	0,06	2,64	2,64	12,84	12,84	0,21	0,21
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0,3	0,3
	Итого	75,51	470	470	21,08	21,08	31,13	31,13	58,09	58,09	598,65	598,65	0,96	1,11
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Согласовано
 директор МКОУ "Ивановская СШ"
 /Н.С. Кирилова/



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб блюдо	вес блюда		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность		Витамины (мг)	
			7-11 лет	12-18 лет	Б		Ж		У		ккал		с	
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г 544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Завтрак

. Под редакцией В.Т. Лапшиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и колорийности российских продуктов питания: Справочник,-М.; Дели Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельман

В.А

229	рыба ,тушенная с овощами	26,37	100	100	9,53	4,65	4,65	3,80	3,80	105,00	105,00	3,73	3,73	0,42
305	рис припущенный	17	150	150,00	3,60	3,60	9,00	9,00	35,70	35,70	199,95	199,95	0,00	0,00
292	чай с сахаром	15	200	200	0,07	0,07	0,02	0,02	15	15	60	60	0,3	0,3
701	хлеб пшеничный	5,07	30	30	1,80	1,80	0,75	0,75	7,35	7,35	46,41	46,41	0,00	0,00
702	хлеб ржаной	2,07	20	20	1,90	1,90	0,30	0,30	12,30	12,30	59,40	59,40	0,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	10	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67	1,47	1,47
376	Итого	75,51	600,00	600,00	17,03	12,15	14,72	13,87	84,15	185,35	509,43	408,16	5,50	2,19
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		
Всего за 10 дней			5 450,00	5 420,24	177,89	172,74	179,12	178,75	764,99	866,19	5187,98	5087,31	21,28	18,12
Средний суточный рацион			545	542,024	17,79	17,27	17,91	17,88	76,50	86,62	518,80	508,73	2,13	1,81