

Согласовано
 директор
 МКОУ
 "Средняя школа №1
 Боровского
 района
 Иркутской
 области" ОГРН
 1020100000000
 10.08.2022 г.

Утверждено
 Директор ООО "Бизнес-Консалтинг"
 /Кортоножко Е.Ю.
 09.08.2022 г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				энерг. ценности/ккал			
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2									

Вариант 1

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., Тутельян В.А

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				энерг. ценности/ккал			
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
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%	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/			энерг. ценности/ккал	
			Б	Ж	У	7-11 лет	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-

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., Тутельян В.А

70/71/2017м	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	60	0,36	0	2,28	8,4	2,45
271/331/2017м	котлеты домашние с соусом	100/20	13,51	8,91	9,74	198,00	0,00
203/2017м	макаронные 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	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	

Завтрак

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блока 7-11 лет	Пищевые вещества/г			энерг. ценности (ккал)		
			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	7-11 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

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

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

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 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	560,0	17,4	20,9	87,3	609,1	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 блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/				энерг. ценности (ккал)	
			Б	Ж	У		7-11 лет	7-11 лет
1	2		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. 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

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%- 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 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (ккал)	
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет
1	2						

Вариант 5

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., Тутельян В.А

Завтрак

182/2017м	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	200	6,64	3,39	44,70	295,45	1,17
209/2017м	яйцо 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 лимоном	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	

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

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

Вариант 6

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.: Делта

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
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
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	560	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 (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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

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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; Делта

Завтрак

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
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
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
	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/г/				энерг. ценности (ккал)	
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2							

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. Лапиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы Химического состава и
 колорийности российских продуктов питания: Справочник.-М.; ДеЛи

Завтрак

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян 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
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	Итого	560	23,23	16,6	78,24	555,01	34,71
	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 блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энерг. ценности (ккал)	
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет
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

Завтрак

Принт, 2008.-276с. Скурутин И.М., Тутельян 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	14,6	17,1	72,2	514,6	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

№ ред. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г/			энергет. ценности (ккал)		
			Б	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
1	2							

Вариант 10
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. Лапиной.-М. 2004- 640с; Таблицы Химического состава и

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

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

101/2004л	овощи 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%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
	Всего за 10 дней	5300,00	167,59	143,41	819,47	5306,18	91,52
	Средний суточный рацион	530	16,76	14,34	81,95	530,62	9,15

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинф

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

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

таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 2/6с. 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".