



Согласовано:  
Директор МБОУ "ОСШ №1"  
С.Н. Пырина



Махарова Л.П.

**Перспективное  
10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет  
( горячие завтраки и обеды)**

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 / под редакцией 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.

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

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Октябрьская СШ №1"  
 \_\_\_\_\_ С.Н. Пырина

Утверждаю:  
 И.П. Махарова  
 \_\_\_\_\_ Л.П. Махарова

**Перспективное  
 10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет  
 ( горячие завтраки и обеды)**

Меню составлено на основании:  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год  
 "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год  
 "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год  
 " Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 1**

**Завтрак**

160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	6.32	19.76	112.8	0.1	0.00	21.24	1.002	11.17	48.68	8.77	0.88
6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.86	29.12	1.34
338\2011	Фрукт свежие (Банан)	150	2.25	0.75	12	142.5	0.04	2.30	0	0	12.8	0	0	0.16
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
П.Т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>13.25</b>	<b>17.17</b>	<b>64.22</b>	<b>499.3</b>	<b>0.216</b>	<b>2.32</b>	<b>23.94</b>	<b>4.127</b>	<b>70.34</b>	<b>238.82</b>	<b>54.45</b>	<b>3.25</b>

**Обед**

16\2004	Нарезка овощная ( огурец свежий)	60	0.48	0.06	1.68	9.1	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2.06	5.54	10.22	100.2	0.09	6.83	0.01	0	44.4	87.6	28.4	1.55
205\2003	Котлеты рубленые из птицы	100	20.2	24.9	12.8	357	0.06	0.41	65.12	0.71	63.56	62.82	12.93	23.18
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7.65	23.85	181.5	0.2	6.7	0.01	0.2	48	100.8	36	1.2
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>31.14</b>	<b>40.25</b>	<b>96.85</b>	<b>883.32</b>	<b>0.55</b>	<b>31.74</b>	<b>65.24</b>	<b>2.31</b>	<b>257.26</b>	<b>405.22</b>	<b>116.83</b>	<b>34.9</b>
	<b>Всего</b>		<b>44.39</b>	<b>57.42</b>	<b>161.07</b>	<b>1382.62</b>	<b>0.766</b>	<b>34.056</b>	<b>89.18</b>	<b>6.437</b>	<b>327.6</b>	<b>644.04</b>	<b>171.28</b>	<b>38.15</b>

**Норма по СанПиНу**

**38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410**

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы **7-11 лет**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 2**

**Завтрак**

340\2004	Омлет натуральный	100	10	11.32	4.012	156.16	0.07	0.90	0.16	0.4	102	66	9.99	0.23
ТТК стр 610 сб. р. Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	30	0.9	1.17	1.89	21.06	0.16	0.74	10.46	1.18	16.41	99.8	22.52	0.57
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17.2</b>	<b>18.09</b>	<b>62.402</b>	<b>477.72</b>	<b>0.29</b>	<b>1.64</b>	<b>10.62</b>	<b>2.18</b>	<b>142.4</b>	<b>197.8</b>	<b>39.61</b>	<b>4.2</b>

**Обед**

70\2011	Нарезка овощная ( помидор соленый)	60	0.66	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.84	5.04	8.24	87.2	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
431\2004	Печень по-строгановски	130	17.68	17.68	5.07	253.5	31.37	16.61	185.2	3.8	55.44	3.04	10.13	5.9
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6.6	31.8	214.5	0.53	0	26.5	1.8	18.6	81.6	14.62	1.48
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002		1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>31.98</b>	<b>31.44</b>	<b>101.83</b>	<b>828.5</b>	<b>32.11</b>	<b>42.32</b>	<b>215.4</b>	<b>7.058</b>	<b>123.6</b>	<b>228.13</b>	<b>74.02</b>	<b>31.697</b>
	<b>Всего</b>		<b>49.18</b>	<b>49.53</b>	<b>164.232</b>	<b>1306.22</b>	<b>32.4</b>	<b>43.96</b>	<b>226.1</b>	<b>9.238</b>	<b>266</b>	<b>425.93</b>	<b>113.6</b>	<b>35.897</b>

**Норма по СанПиНу**

**38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410**

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 3**

**Завтрак**

70\2011	Нарезка овощная ( огурец соленый)	30	0.255	0.06	1.21	6.4	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
492\2004	Плов с мясом кур	200	15.2	15.8	36.2	348	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
338\2011	Фрукты апельсин	150	0.84	0.21	22.84	96	0.4	26.60	0.9	1.3	24.8	2.9	3.3	0.15
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	60	0	0.10	0	0	1.2	0.1	0.7	8.3
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>19.795</b>	<b>17.57</b>	<b>88.55</b>	<b>592.9</b>	<b>0.855</b>	<b>78.68</b>	<b>3.518</b>	<b>2.78</b>	<b>101.1</b>	<b>474.63</b>	<b>106.2</b>	<b>36.15</b>

## Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0.36	0.00	2.28	8.4	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	11.26	8.3	6.1	143.8	0.08	0	10.01	0.2	18.1	49.1	17.83	0.79
436\2004	Жаркое с мясом	200	17.8	9.8	21.6	250	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
705\ 2010	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	27	111	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66
п.т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	0.9	14.7	81	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>37.9</b>	<b>21.08</b>	<b>89.08</b>	<b>703.2</b>	<b>0.574</b>	<b>48.56</b>	<b>176</b>	<b>2.365</b>	<b>117.6</b>	<b>281.72</b>	<b>137.4</b>	<b>8.34</b>
	<b>Всего</b>		<b>57.695</b>	<b>38.65</b>	<b>177.63</b>	<b>1296.1</b>	<b>1.429</b>	<b>127.2</b>	<b>179.5</b>	<b>5.145</b>	<b>218.7</b>	<b>756.35</b>	<b>243.7</b>	<b>44.49</b>

Норма по СанПиНу

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

## 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## Вариант 4

## Завтрак

238\2011	Запеканка творожная с морковью и сметаной	100\20	11.66	20.71	23.78	234	0.09	1.07	35.39	1.17	169.8	223.25	157.2	1.035
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36	2.7	0.80	3.2	3.3	88	63	8.8	5.6
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0.3	5.00	0.60	2.70	16.00	1.40	2.30	0.53
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>17.98</b>	<b>27.98</b>	<b>66.58</b>	<b>476.5</b>	<b>3.15</b>	<b>6.865</b>	<b>39.19</b>	<b>7.77</b>	<b>284.2</b>	<b>319.65</b>	<b>175.4</b>	<b>7.805</b>

## Обед

16\2004	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0.48	0.06	1.68	9.1	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200/10	4.96	4.48	17.84	133.6	2.1	9.8	9.4	0.7	1.9	2.6	2.4	3.8
390\2011	Котлета рыбная "Любительская"	100	13.2	8.8	15.2	196.0	0.07	0.73	40.00	17.00	84.10	121.70	32.20	0.64
587\2004	Соус красный	20	5.2	1.0	0.8	17.6	6.70	28.00	56.00	10.00	2.00	11.00	8.90	12.00
511\2004	Рис отварной	150	3.6	9	35.7	244.5	1.2	0	1.1	2	0.8	4.1	4.1	1.9
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	0.9	14.7	81	0.06	0	0	0.9	15	48	10.631	0.9
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>33.84</b>	<b>25.7</b>	<b>124.5</b>	<b>863.3</b>	<b>10.29</b>	<b>56.33</b>	<b>106.6</b>	<b>31.4</b>	<b>195.1</b>	<b>309.4</b>	<b>80</b>	<b>27.61</b>
	<b>Всего</b>		<b>51.82</b>	<b>53.68</b>	<b>191.04</b>	<b>1339.82</b>	<b>13.44</b>	<b>63.2</b>	<b>145.8</b>	<b>39.17</b>	<b>479.3</b>	<b>629.05</b>	<b>255.4</b>	<b>35.415</b>

Норма по СанПиНу

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся возрастной группы **7-11 лет**

**4**

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 5**

**Завтрак**

297\2004	Каша гречневая молочная	200	8.8	9.12	35.52	260.8	0.18	17.5	46.7	1.11	40.19	94.91	32.69	1.19
6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.86	29.12	1.34
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0.3	5.00	0.60	2.70	16.00	1.40	2.30	0.53
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
п.т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>14.8</b>	<b>19.82</b>	<b>82.68</b>	<b>570.8</b>	<b>0.556</b>	<b>22.52</b>	<b>50</b>	<b>6.935</b>	<b>102.6</b>	<b>286.45</b>	<b>80.67</b>	<b>3.93</b>

**Обед**

16\2004	Нарезка овощная (огурец свежий)	60	0.48	0.06	1.68	9.1	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2.7	8.6	16.38	129	0.095	7.53	0	0.3	24.95	77	13	0.93
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	200	20	19.6	39	396	0.24	5.62	0.04	2.12	33.2	2.24	63.26	3.65
587\2004	Соус красный	20	5.2	1.0	0.8	17.6	6.70	28.00	56.00	10.00	2.00	11.00	8.90	12.00
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>34.18</b>	<b>31.22</b>	<b>112.20</b>	<b>812.2</b>	<b>7.237</b>	<b>56.21</b>	<b>57.5</b>	<b>13.678</b>	<b>151</b>	<b>238.7</b>	<b>122.4</b>	<b>25.107</b>
	<b>Всего</b>		<b>48.98</b>	<b>51.04</b>	<b>194.88</b>	<b>1383.02</b>	<b>7.793</b>	<b>78.72</b>	<b>107.5</b>	<b>20.613</b>	<b>253.6</b>	<b>525.15</b>	<b>203.1</b>	<b>29.037</b>

**Норма по СанПиНу**

**38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410**

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 6**

**Завтрак**

297\2010	Каша ячневая рассыпчатая	150	6.22	4.6	26.08	165	0.13	1.02	35.4	1.86	74.78	194.43	70.69	3.26
247\2011	Рыба тушеная с овощами	100	10.6	5.1	5.6	112	0.11	0.33	0	0.41	7.6	128.94	17.51	1.91
ТТК стр 610 сб. р Лапшина 2004	Зеленый горошек консервированный	30	0.9	1.17	1.89	21.06	0.16	0.74	10.46	1.18	16.41	99.8	22.52	0.57
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	60	0	0.10	0	0	1.2	0.1	0.7	8.3
П.Т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22.82</b>	<b>12.77</b>	<b>66.17</b>	<b>467.06</b>	<b>0.46</b>	<b>2.187</b>	<b>45.86</b>	<b>3.495</b>	<b>110.79</b>	<b>467.55</b>	<b>127.98</b>	<b>14.87</b>

## Обед

70\2011	Нарезка овощная(огурец соленый)	60	0.48	0.06	1.02	7.8	0.07	22.6	4.66	0.4	24.36	44.06	26.84	44.06
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1.84	5.76	10.72	102.4	2.1	9.8	9.4	0.7	1.9	2.6	2.4	3.8
178\2010	Оладьи из печени по кунцевски	90	16.1	11.2	10.8	209	0.19	9.91	3.679	1.13	24.58	246.98	18.9	5.05
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6.6	31.8	214.5	0.53	0	26.5	1.8	18.6	81.6	14.62	1.48
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	Итого	<b>750</b>	<b>29.82</b>	<b>25.72</b>	<b>102.64</b>	<b>769.2</b>	<b>2.99</b>	<b>45.11</b>	<b>44.239</b>	<b>5.43</b>	<b>107.44</b>	<b>449.24</b>	<b>80.96</b>	<b>56.19</b>
	<b>Всего</b>		<b>52.64</b>	<b>38.49</b>	<b>168.81</b>	<b>1236.26</b>	<b>3.45</b>	<b>47.297</b>	<b>90.099</b>	<b>8.925</b>	<b>218.23</b>	<b>916.79</b>	<b>208.94</b>	<b>71.06</b>

Норма по СанПиНу

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ" , Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## Вариант 7

## Завтрак

129\2004	Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	100/10	4.95	3.85	28.4	166.5	0.3	0.12	14.17	0.54	50.84	126.67	28.27	1.07
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36	2.7	0.80	3.2	3.3	88	63	8.8	5.6
338\2011	Фрукты апельсин	150	0.84	0.21	22.84	96	0.4	26.60	0.9	1.3	24.8	2.9	3.3	0.15
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13.81</b>	<b>14.33</b>	<b>93.04</b>	<b>533</b>	<b>3.46</b>	<b>27.52</b>	<b>18.27</b>	<b>5.74</b>	<b>187.64</b>	<b>224.57</b>	<b>47.47</b>	<b>10.22</b>

## Обед

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0.36	0.00	2.28	8.4	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
147\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	11.26	8.3	6.1	143.8	0.08	0	10.01	0.2	18.1	49.1	17.83	0.79
489\2004	Рагу овощное с птицей	240	14.4	11.64	23.28	278.4	0.16	1.5	69.84	2.2	53.12	374.86	56.7	4.76
705\2010	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	27	111	0.014	0.28	163.4	0.76	12.6	3.4	3.4	0.66
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	0.9	14.7	81	0.06	0	0	0.9	15	48	7,10,631	0.9
	Итого	<b>760</b>	<b>32.9</b>	<b>22.52</b>	<b>86.46</b>	<b>705.1</b>	<b>0.394</b>	<b>9.38</b>	<b>245.58</b>	<b>4.74</b>	<b>122</b>	<b>530.62</b>	<b>95.88</b>	<b>8.1</b>
	<b>Всего</b>		<b>46.71</b>	<b>36.85</b>	<b>179.5</b>	<b>1238.1</b>	<b>3.854</b>	<b>36.9</b>	<b>263.85</b>	<b>10.48</b>	<b>309.64</b>	<b>755.19</b>	<b>143.35</b>	<b>18.32</b>

Норма по СанПиНу

38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	амины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 8**

**Завтрак**

160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	6.32	19.76	112.8	0.1	0.00	21.24	1.002	11.17	48.68	8.77	0.88
6\2011	Масло порциями	10	0.4	8.3	0.06	77	0.016	0.02	2.7	3.08	35.17	145.86	29.12	1.34
338\2011	Фрукт свежие (Банан)	150	2.25	0.75	12	142.5	0.04	2.30	0	0	12.8	0	0	0.16
685\2004	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04
п.т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	<b>Итого</b>		<b>13.25</b>	<b>17.17</b>	<b>64.22</b>	<b>499.3</b>	<b>0.216</b>	<b>2.316</b>	<b>23.94</b>	<b>4.127</b>	<b>70.34</b>	<b>238.82</b>	<b>54.45</b>	<b>3.25</b>

**Обед**

70\2011	Нарезка овощная ( помидор соленый)	60	0.51	0.12	2.42	12.8	0.035	11.3	2.33	0.2	12.19	22.03	13.42	22.03
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2.06	5.54	10.22	100.2	0.09	6.83	0.01	0	44.4	87.6	28.4	1.55
462\2004	Тефтели с красным соусом	130	12.42	14.76	11.79	231.3	1.4	0	141.1	3.92	86.4	46.6	84.18	5.04
330\2011	Бобовые отварные (горох)	150	14.7	1.5	34.95	214.5	6	8.1	10	21	2.8	20	10	6.7
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	25.4	99	0	2.8	0	0.2	18	10	4	0.6
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>		<b>35.09</b>	<b>24.02</b>	<b>107.68</b>	<b>794.3</b>	<b>7.625</b>	<b>29.03</b>	<b>153.44</b>	<b>26.52</b>	<b>183.79</b>	<b>250.23</b>	<b>154.2</b>	<b>37.12</b>
	<b>Всего</b>		<b>48.34</b>	<b>41.19</b>	<b>171.9</b>	<b>1293.6</b>	<b>7.841</b>	<b>31.346</b>	<b>177.38</b>	<b>30.647</b>	<b>254.13</b>	<b>489.05</b>	<b>208.65</b>	<b>40.37</b>

**Норма по СанПиНу**

**38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410**

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной" , Москва 2004год

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А.,Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариан 9**

**Завтрак**

315\2004	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100/20	7.14	8.7	44.8	286	0.313	1.02	35.39	1.17	63.59	223.25	157.19	4.77
7\2011	Сыр порция	10	2.32	5.27		36	2.7	0.80	3.2	3.3	88	63	8.8	5.6
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.1	15.2	60	0	0.10	0	0	1.2	0.1	0.7	8.3
338\2011	Фрукты апельсин	150	0.84	0.21	22.84	96	0.4	26.60	0.9	1.3	24.8	2.9	3.3	0.15
п.т	Хлеб пшеничный	40	4.8	1.8	17.4	109	0.06	0.00	0	0.045	10.8	44.28	16.56	0.83
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15.4</b>	<b>16.08</b>	<b>100.24</b>	<b>587</b>	<b>3.473</b>	<b>28.517</b>	<b>39.49</b>	<b>5.815</b>	<b>188.39</b>	<b>333.53</b>	<b>186.55</b>	<b>19.65</b>

**Обед**

16\2004	Нарезка овощная ( огурец свежий)	60	0.48	0.06	1.68	9.1	0.10	15.00	0.10	0.00	63.30	80.00	21.30	7.17
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.84	5.04	8.24	87.2	0.07	14.41	0.01	0	9.8	53	19.9	0.93
451\2004	Котлеты, биточки, шницеля мясные	90	14.31	17.46	14.4	234.9	6.7	0.1	0.6	8	6	29	22.82	17
517\2004	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6	6.6	31.8	214.5	0.53	0	26.5	1.8	18.6	81.6	14.62	1.48
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>28.43</b>	<b>31.16</b>	<b>110.42</b>	<b>806.22</b>	<b>7.502</b>	<b>29.568</b>	<b>28.568</b>	<b>11.058</b>	<b>125.28</b>	<b>312.06</b>	<b>94.586</b>	<b>27.937</b>
	<b>Всего</b>		<b>43.83</b>	<b>47.24</b>	<b>210.66</b>	<b>1393.22</b>	<b>10.975</b>	<b>58.085</b>	<b>68.058</b>	<b>16.873</b>	<b>313.67</b>	<b>645.59</b>	<b>281.14</b>	<b>47.587</b>

**Норма по СанПиНу**

**38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410**



"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной", Москва 2004год

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех ОУ", Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вариант 10**

**Завтрак**

297\2004	Каша гречневая молочная	200	8.8	9.12	35.52	260.8	0.18	17.5	46.7	1.11	40.19	94.91	32.69	1.19
3\2004	Бутерброд смаслом и сыром (15/5/15)	35	4.9	7	7.2	115	0	1.80	0.3	0.7	185	32.9	264.2	2.1
338\2011	Фрукт свежие (Яблоко)	150	0.6	0.6	14.7	66	0.3	5.00	0.60	2.70	16.00	1.40	2.30	0.53
692\2004	Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	0	0.00	0	0	14	0	0	2.8
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>16.8</b>	<b>20.32</b>	<b>86.12</b>	<b>593.8</b>	<b>0.48</b>	<b>24.3</b>	<b>47.6</b>	<b>4.51</b>	<b>255.19</b>	<b>129.21</b>	<b>299.19</b>	<b>6.62</b>

**Обед**

16\2004	Нарезка овощная (помидор свежий)	60	0.36	0.00	2.28	8.4	0.02	7.60	2.33	0.08	13.18	23.26	10.85	0.39
132\2004	Рассольник " Ленинградский" (перловка) со сметаной	200/10	2.7	8.6	16.38	129	0.095	7.53	0	0.3	24.95	77	13	0.93
492\2004	Плов с мясом кур	200	15.2	15.8	36.2	348	0.36	40.68	0.288	0.68	52.92	417.6	81.7	5.07
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.058	1.358	0.058	7.584	4.462	1.746	0.157
п.т	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.5	0.06	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
п.т	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0.6	9.8	54	0.04	0	0	0.6	10	32	7.1	0.6
	<b>Итого</b>		<b>24.06</b>	<b>26.4</b>	<b>109.16</b>	<b>745.9</b>	<b>0.577</b>	<b>55.868</b>	<b>3.976</b>	<b>2.318</b>	<b>118.63</b>	<b>586.32</b>	<b>121.5</b>	<b>7.747</b>
	<b>Всего</b>	<b>760</b>	<b>40.86</b>	<b>46.72</b>	<b>195.28</b>	<b>1339.7</b>	<b>1.057</b>	<b>80.168</b>	<b>51.576</b>	<b>6.828</b>	<b>373.82</b>	<b>715.53</b>	<b>420.69</b>	<b>14.367</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>484.445</b>	<b>460.81</b>	<b>1815.002</b>	<b>13208.66</b>								
	<b>Средний суточный рацион</b>		<b>48.4445</b>	<b>46.081</b>	<b>181.5002</b>	<b>1320.866</b>								

**Норма по СанПиНу**

**38,5-46,2 39,5-47,4 167,5-201 1175-1410**

