



Согласовано:

Директор МКОУ



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

Перспективное
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки)

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛя плюс, 2011. - 544с.

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

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет
(горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4
454\2004	Котлета по-Хлыновски с томатным соусом	100/30	14,16	11,04	19,76	217
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
7\2011	Сыр порция	10	2,32	5,27		36
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	510	24,31	22,94	76,79	572,4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,54	10,22	100,2
294\2011	Котлеты рубленые из птицы	90	13,14	17,1	12,15	256,23
518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	23,476	32,05	91,84	786,15
	Всего		47,786	54,99	168,63	1358,55
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор МКОУ

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

(горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 2

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390\2011	Котлета рыбная любительская	90	10,7	7,9	13,7	176,4
363\2016	Соус томатный	20	0,1	0,5	0,1	8,8
П.Т.	Печенье	28	1,98	4,1	16,5	111,0
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	508	18,253	21,17	72,1	592,7
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
261\2011	Печень по-строгановски	100	13,26	8,82	2,62	160
203\2011	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,7	33,3	206,4
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	800	29	21,82	111,04	775,12
	Всего		47,253	42,99	183,14	1367,82
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
Директор МКОУ

[Signature]



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"

[Signature]
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 3

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

6/2011	Масло порциями	10	0,4	8,3	0,06	77
315/2004	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	150/20	9	10,15	50,4	291,4
338/2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701/2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	540	13,5	20,55	93,46	576,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,96	0,06	5,34	15,4
103/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,64	2,64	16,1	94
436/2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
348/2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010	Хлеб пшеничный	40	4,8	1,8	17,4	109
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,53	0,4	16,4	79,4
	Итого	790	33,68	17,25	109,64	722,9
	Всего		47,18	37,8	203,1	1299,8
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор МКОУ



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 4

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов

Завтрак

В.А.Тутельяна 2011

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
307\2016	Тефтели с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
421\2016	Чай с молоком	200	1,3	1,0	11,8	61,3
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	620	22,55	22,09	74,82	591,8
	Норма завтрак по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
288\2015	Куриные окорочка отварные	90	15,66	20,91	24,22	329,4
330\2011	Бобовые отварные (горох)	150	17,64	1,8	41,94	257,4
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	890	38,95	29,86	124,19	910,0
	Всего		61,5	51,95	199,01	1501,82
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
Директор МКОУ



Утверждаю:
Директор ООО «Питание»
Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 5

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

518\2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
390\2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	630	17,83	17,98	71,52	556,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
132\2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
478\2004	Запеканка картофельная с мясом	220	22	21,56	36,3	435,6
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	830	29,98	31,92	104,26	812,82
	Всего		47,81	49,9	175,78	1369,32
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
Директор МКОУ



Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 6

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептур
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,2	4,7	26,1	165,0
437\2004	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187,0
16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
П.Т	Вафли	30	2,2	6,7	17,7	140
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	600	24,95	25,75	71,99	614,12
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
139\2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,48	4,92	17,84	133,6
390\2011	Котлета рыбная любительская	100	11,9	8,8	15,2	196,0
520\2004	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,8	189,0
639\2004	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	24,93	23,63	110,37	778,22
	Всего		49,88	49,38	182,36	1392,34
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5



Согласовано:
Директор МКОУ

[Signature]



Утверждаю
Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 7

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

443\2004	Плов с мясом кур	220	17,11	20,95	31,8	383,52
П.Т	Вафли	30	4,67	9,04	21,11	184,17
101\2004	Кукуруза консервированная	30	0,48	4,88	3,08	31,2
686\2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,1	15,2	60
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
	Итого	510	25,76	36,37	84,29	741,39
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
124\2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2
436\2004	Жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5
248\2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	770	29,37	19,05	86,82	647,92
	Всего		55,13	55,42	171,11	1389,31
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор МКОУ

Утверждаю:
Директор ООО "Питание"
/Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 8

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

175\2011	Каша молочная Дружба	150	3,15	6,75	21,92	163,5
730\2004	Блины со сгущенным молоком	100	6,1	8,1	53,9	309
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	660	12,18	16,38	114,25	651,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
135\2004	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,056	5,54	10,22	100,2
431\2004	Голубцы ленивые из птицы с соусом	120	13,12	17,86	10,98	264,2
330\2011	Бобовые отварные (горох)	150	17,64	1,8	41,94	257,4
705\2011	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	810	37,206	26,67	112,57	853,64
	Всего		49,386	43,05	226,82	1505,14
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:

Директор МКОУ

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

/Кортоножко Е.Ю.

(горячие

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

завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариан 9

Сборник рецептур блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур
В.А.Тутельяна 2011

Завтрак

341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	4,8	27,8	178,2
307\2016	Тефтели куриные с с рисом	90	12,42	14,76	11,79	231,3
685\2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
338\2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
701\2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	610	21,45	21,09	78,02	588,5
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16\2004 или 70\2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,76	10,72	102,4
489\2004	Рагу с птицей	240	14,4	11,64	23,28	278,4
342\2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7
701\2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702\2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	21,12	19,26	85,68	629,1
	Всего		42,57	40,35	163,7	1217,62
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

Согласовано:
Директор МКОУ

Утверждаю:
Директор ООО "Питание"

Кортоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (горячие завтраки)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Вариант 10

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общеобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов
В.А.Тутельяна 2011

174/2011	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,2	7,2	30,5	205,1
3/2004	Бутерброд маслом и сыром (15/5/15)	35	4,9	7	7,2	115
338/2011	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
692/2004 Л	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
701/2010	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,93	8,73	55
	Итого	555	14,33	19,33	89,83	593,1
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Обед

16/2004 или 70/2011	Нарезка овощная (помидор свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,06	1,68	9,1
132/2004	Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной	200/10	2,7	8,6	16,38	129
294/2011	Котлеты рубленые из птицы	100	14,6	19,1	13,5	284,7
518/2004	Картофель отварной с маслом	150/5	3	7,65	17,89	181,5
248/2011	Компот из изюма	200	0,5	0,1	27,4	112,6
701/2010	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,5
702/2010	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,4	44
	Итого	760	25,58	37,11	99,35	843,42
	Всего		39,91	56,44	189,18	1436,52
	Всего за 10 дней		712,258	743,99	2370,776	18345,73
	Средний суточный рацион		71,2	74,4	237,07	1834,57
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
	ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК	Итого за весь период		195,113	223,65	827,07	6078,91
	Среднее значение за период		19,5113	22,365	82,707	607,891
			18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
ОБЕД	Итого за весь период		307,62	277,95	1 035,76	7759,3
	Среднее значение за период		30,7622	27,795	103,576	775,933
			27-31,5	27,6-32,5	114,9-134,5	816-952
ИТОГО завтрак и обед	Итого за весь период		502,735	501,6	1862,83	13838,24
	Среднее значение за период		50,2735	50,16	186,283	1383,824
	Норма по СанПиНу $\pm 5\%$		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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 рецептов 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.

