

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/			энергет. ценнос	Витамины (мг)
			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

Вариант 3

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., Тутельман В.А

Завтрак

101/2004л	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
51/2010м	Голубцы ленивые с соусом	100	13,4	10,90	6,50	139,57	0,42
171/2017м	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,20	4,20	38,60	217,20	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	540,0	27,0	20,3	84,9	617,6	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 обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

№ пер. по сор.	Наименование блюда	7-11 лет			
		вес блюда	Б	Ж	У
1		2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
по сор.			кал	ккал	ккал
с	Витаминны (мг)				7-11 лет

Вариант 4
 Собник ресторан под редакцией МПМ Моргильного и В.А. Тугельяна, - 2017г
 Собник ресторан 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

Примт, 2008-276с. Скурутин И.М., Тугельман В.А.

70/11/2017м	овощи по сезону (отурец свежие; соевый)	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	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос	Витамины (мг)
			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

Вариант 5

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

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

ТТК	пельмени со сметаной	180	15,12	26,64	20,70	383,76	0,00
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	510,0	18,0	27,8	61,7	572,6	10,3
	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

№ пер. по бор.	Наименование блюда	вес блюда	7-11 лет				Витаминны (мг)
			Б	Ж	У	ккал	
1		2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	с
			Пищевые вещества/г				Витаминны (мг)
			нерст. ценнос				

Вариант 6
Сборник рецептов под редакцией МПМ Морганово и В.А. Тутельяна, - 2017г
54с; Сборник рецептов и кулинарных заданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, -М, 2004- 64с; Таблица Химического состава и копорийности российских продуктов питания: Справочник, -М.; Делта

Принт, 2008-276с. Скрутин И.М., Тутельян В.А

181/2017м	каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	200	5,55	9,74	38,50	264,55	1,17
209/2017м	ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
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	570	13,41	15,48	79,6	514,35	11,47
	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

№ п/п	Наименование блюда	вес блюда	7-11 лет				Витаминный (мг)
			Б	Ж	У	ккал	
1	по сбор.	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	с
2			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	с

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МШ Мотильного и В.А. Тугельяна, - 2017г

Завтрак

54с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией

В.Т. Лапшиной.-М. 2004.- 640с; Таблицы химического состава и

коэффициенты российских продуктов питания: Справочник.-М.: Де-Ли

Принт, 2008.-276с. Скрытки И.М., Тугельман В.А

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	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,00
377/2017М	чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2010М	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
Итого		560	19,326	19,1	76,43	557,55	1,8
	Норма завтрака по СанПиН 209%- 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. ценнос	Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет	ккал 7-11 лет	с 7-11 лет
1	2						

Вариант 8

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

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

282/332/2017м	оладьи из пшена 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
376/2017м	чай каркаде	200	0,07	0,03	15	60	0,3
	Итого	560	21,78	15,27	77,34	534,01	33,68
	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	Пищевые вещества/г/			энергет. ценнос	Витамины (мг)
			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

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. 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

Завтрак

188/2017м	запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	170	9,79	7,56	56,00	334,33	0,42
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
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	500	14,0	10,0	97,7	542,1	7,9
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

