

Согласовано:
 директор _____

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



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

Вариант 1

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

Завтрак

рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при								
175	каша молочная Дружба	40,00	200	7,84	9,22	39,51	272,00	0,72
374	блинчики со стухенным молоком	22	70	9,88	4,75	2,3	91,98	0,74
701	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	82,25	500	20,1	14,71	72,83	503,78	1,76

Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%

500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
-----	------------	------------	----------	-----------

Согласовано:
 Директор _____

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



№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г			энергет. ценнос ккал	Витамины (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	блюдо	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 2
 Сборник рецептов под редакцией ИП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017-54дгг; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

ТК 77/3	коглеты "Домашние" из п/ф высокой степени готовности	35	100	12,1	12,40	4,70	179,00	0,10
331	соус сметанный с томатом	10	20	0,3	0,99	1,40	16,02	0,26
203	макаронны отварные с маслом	17	150	5,4	4,90	32,80	196,80	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
Итого		82,25	500	20,18	19,03	69,92	531,62	0,66
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
 Директор _____

10-ти Дневное Меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г				Нергет. ценнос ккал	Витамины (мг)
				Б	Ж	У	С		
1	2	блюда	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. Тугельяна, - 2017-544стр; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

208	лапшевник с творогом	38	150	13,00	9,00	30,13	258,00	0,11
п.т	молоко стуженное	3	20	1,50	0,04	3,40	52,00	0,00
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	10,00	47,00	10,00
701	хлеб пшеничный	5,25	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,00
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3
	Итого	82,25	500,0	17,3	10,2	74,8	498,8	10,4
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	



Согласовано:
Директор _____

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



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

Вариант 4

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

ТК 77/1	котлеты рыбные из п/ф высокой степени готовности	39	100	12,30	4,70	6,90	119,00	0,70
331	соус сметанный с томатом	8	20	0,3	0,99	1,40	16,02	0,26
171	каша рисовая рассыпчатая	15	150	3,70	4,80	36,50	203,50	0,00
701	хлеб пшеничный	5,25	40	3,08	1,00	21,36	114,40	0,00
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	82,25	510	19,49	11,51	81,16	512,92	1,26
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
Директор _____



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

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

Вариант 5

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

Завтрак

ТК 77/5	тефтели "Оригинальные" из п/ф высокой степени готовности	36	100	10,00	13,30	2,30	169,00	0,35	
331	соус сметанный с томатом	10	20	0,3	0,99	1,40	16,02	0,26	
171	каша рассыпчатая пшениная	15	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,00	
701	хлеб пшеничный	5,25	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00	
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3	
	Итого	82,25	490,0	20,3	21,1	65,6	533,9	0,9	
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%				500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
 Директор _____

10-ти Дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
				б	ж	у		
1	2	блюдо	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Вариант 6								
Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г-544с; Сборник рецептов и кулинарных изданий для предпривитий общественного питания при								
Завтрак								
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	42	200	4,08	5,52	34,72	232,8	0,48
338	фрукт свежий (яблоко)	20	100	0,40	0,40	10,00	47,00	10,00
376	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	40	3,08	1,00	21,36	114,40	0,00
	Итого	82,25	540	7,63	6,94	81,08	454,2	10,78
	Норма завтракка по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
Директор _____



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

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энерг. ценност	Витаминный (мг)
				Б	Ж	У		
1	2	блюдо	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 7

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54дс; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

ТТК 77/6	ГОДУЩИЕ ленивые из п/ф высокой степени готовности	34	100	9,3	6,1	5,9	116	1,5
331	СОУС сметанный с томатом	10	20	0,3	0,99	1,40	16,02	0,26
171	каша гречневая рассыпчатая	18	150	8,3	6,3	36	233,7	0
701	хлеб пшеничный	5,25	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
376	чай с сахаром каркаде	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	82,25	490	19,55	13,89	68,98	478,92	2,06
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Согласовано:
 Директор _____

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

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/					энергет. ценность	Витаминный (мг)
				7-11 лет	7-11 лет	Ж	У	7-11 лет		
1	2	Блюдо	7-11 лет	7-11 лет	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. Тугельяна, - 2017г-544с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предпринимательской общественной организации при

№	Наименование	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/					энергет. ценность	Витаминный (мг)
				б	ж	у	7-11 лет	7-11 лет		
291	глов из птицы	45	250	23,18	13,08	31,50	337,00	0,60		
75	икра морковная	16	60	1,20	4,20	6,00	67,98	0,21		
701	хлеб пшеничный	5,25	40	3,08	1,00	21,36	114,40	0,00		
377	чай с сахаром и лимоном	16	200	0,13	0,02	15,2	62	0,3		
	Итого	82,25	550	27,59	18,3	74,06	581,38	1,11		
Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%			500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			



Согласовано:
директор _____

10-ти Дневное меню для обеспечением горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб	вес блюда	Пищевые вещества/г/			энергет. ценность	Витамины (мг)
				б	ж	у		
1	2	блюдо	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 10

Сборник рецептов под редакцией МП Могильного и В.А. Тугельяна, - 2017г 54с; Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Завтрак

ТТК 77/2	котлета куриная из п/ф высокой степени готовности	34	100	15,85	9,50	16,14	220,00	3,73
331	Соус сметанный с томатом	8	20	0,3	0,99	1,40	16,02	0,26
54-21г	горошница	20	150	8,87	3,73	33,80	204,00	0,00
292	чай с сахаром	15	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	5,25	20	1,54	0,48	10,68	53,20	0,00
376	Итого	82,25	490	26,67	14,72	77,02	553,22	4,29
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			5 040,00	201,85	150,77	732,80	5 194,16	33,84
Средний суточный рацион			504	20,19	15,08	73,28	519,42	3,38

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

500

15,4-19,25

15,8-19,75

67-83,75

470-587,5