

Согласовано:

МКОУ Верхне-Яблоченская ОШ

Сердобинцева Л.И.

"09" января 2024



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

А.В.Погосова

"09" января 2024



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,6	9,8	30,6	273	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	500	8,2	16,0	87,6	567		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели куриные (2 -вариант) с соусом томатным	90/30	13,2	16,2	14,3	257	462	2004
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	532	21,0	23,2	71,4	580		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
Итого за прием пищи:	540	15,5	17,9	76,5	507		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рыбная любительская	90	11,7	7,9	13,7	176	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	

Итого за прием пищи:	510	18,7	15,7	75,0	519		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,5	2021
Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	500	24,9	23,9	78,7	579		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,5	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8,1	11,5	40,8	249	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011

Итого за прием пищи:	540	12,5	20,7	81,3	512		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Котлета рубленая из птицы	90	14,5	13,6	13,6	206	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	✓ 587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	✓ 685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	515	23,0	21,4	81,0	580		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Гуляш из филе птицы	100	12,3	12,7	3,5	156	337	2004
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	

Итого за прием пищи:	500	20,7	19,8	65,2	503		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--	--

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	200	297/587	2011/2004
Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,1	221	512	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	525	21,2	18,1	82,8	571		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	200	6,6	8,3	35,1	241	175	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	502	9,3	14,5	92,3	537		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	175,0	191,2	791,8	5 455,0		
Среднее значение за период	17,5	19,1	79,2	545,5		

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.