

Согласовано:

МКОУ Верхне-Яблоченская ОШ

Сердобинцева Л.И.



Утверждаю:

Директор ООО «Венера»

И.В. Иванова



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/35	7.9	6.2	42.0	236	2	2004
Каша вязкая молочная рисовая	200	5.6	10.6	40.7	275	174	2011
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	500	13.7	16.8	97.7	569		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый , свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК 1,2,3,4,5	
Гречка по -купечески	200	21.9	25.3	40.1	425	ТТК 468	2024
чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	500	25.7	25.7	69.9	567.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7.5	7.6	15.1	145	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 сахаром (каркаде)	200	0.2	0.0	15.0	61	685	2004
Итого за прием пищи:	550	14.9	16.3	74.7	490		

4 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	90/30	13.4	12.9	12.3	158	240/293	2011/2004	
Макаронные изделия отварные	150	5.4	5.7	33.2	206.4	203	2011	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60	685	2004	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6		
Итого за прием пищи:	530	22.1	18.8	79.8	516.4			
5 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200/50	11.4	14.0	67.2	356	315/596	2004	
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004	
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115	ТТК 6		
Итого за прием пищи:	515	15.3	14.3	106.6	529			
6 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7.5	7.6	15.1	145	1	2004	
Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8.1	11.5	40.8	249	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:	550	17.6	21.1	82.7	524			

7 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Котлета рубленая из птицы	90	14.5	13.6	13.6	206	498	2004	
Каша гречневая вязкая	150	4.5	6.8	22.4	171	510	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	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6		
Итого за прием пищи:	525	23.0	22.0	73.0	553			
8 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Гуляш из филе птицы	100	12.3	12.7	3.5	156	337	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5.3	6.2	35.3	201	516	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	21.5	19.2	78.1	533			
9 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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 отварной с овощами	150	6.5	6.8	40.2	190	180	2016	
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	24.1	18.9	85.9	540			

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/30	7.9	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	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	500	14.8	14.5	92.3	537		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Итого за период	192.7	187.6	840.7	5 359.0	
Среднее значение за период	19.3	18.8	84.1	535.9	

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 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. Лапшиной. - 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.