

"Согласовано"

Директор МОУ

И. В. Кисельов

№ 1-К. Кисельов



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

1 День

"Утверждено"

И. Щечуков О.А.



Щечуков

№ 2-К. Кисельов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая №174	200/5	5,6	9,8	30,6	273,2	174	2004
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	500	9,0	17,1	76,4	579,8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9		
Всего за день:		11,2	19,5	113,8	760,7		

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая №174	200/5	5,6	9,8	30,6	273,2	174	2004
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	500	9,0	17,1	76,4	579,8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9		
Всего за день:		11,2	19,5	113,8	760,7		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тфтели с соусом 2 -вариант № 462/593	90/30	9,4	15,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2016
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	532	18,8	20,8	76,8	553,3		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	280	1,3	0,6	27,2	125,9		
Всего за день:		20,1	21,4	104,0	679,2		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200/10	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004
Дйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	17,2	15,7	87,0	577,5		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2,0	5,1	32,2	185,4		
Всего за день:		19,2	20,8	119,2	762,9		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	19,8	20,8	73,4	479,0		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
Итого за прием пищи:	300	2,6	2,7	42,0	214,7		
Всего за день:		22,4	23,5	115,4	693,7		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	37,0		
Плов из пшеницы №492	200	20,4	23,3	36,5	389,0	492	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	24,9	23,9	78,7	578,4		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		27,6	29,2	115,1	788,7		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшениная вязкая № 302	200	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	5,5	14,7	145,9	1	2004
Фрукты свежие (Яблоко) № 338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Чай с молоком № 378	200	1,6	1,6	17,3	87,0	378	2011
Итого за прием пищи:	590	12,1	14,9	69,5	568,3		
II Завтрак							
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,4	39,7	166,9		
Всего за день:		12,6	15,3	109,2	735,2		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Коллета рубленая из пшпы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Соус томатный № 593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	515	22,6	25,3	77,8	570,8		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		26,1	28,8	117,3	775,2		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша геркулесовая вязкая № 302	200	8,1	11,5	40,8	300,0	302	2004
Сыр (порциями) № 97	15	4,0	4,0	4,1	54,0	97	2004
Джем вареное вкрутую №337	1 шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	517	20,9	20,7	79,9	574,5		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		23,8	23,3	121,5	781,2		

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

		9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5		
Фрикадельки из птицы с соусом № 297 /593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004	
Рис припущенный № 305	150	3,6	4,3	36,7	200,0	305	2011	
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	376	2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	585	24,1	17,7	86,9	580,8			
II Завтрак								
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8			
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6			
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	181,8			
Всего за день:		26,3	20,1	124,3	762,6			

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена Дружба № 175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	502	8,6	17,4	76,7	568,1		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	189,7		

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

Всего за день:	10,5	22,5	110,2	757,8		
Итого	6	ж	уг	ккал		
Итого за период	199,5	224,4	1 220,2	7 497,2		
Среднее значение за период	20,0	22,4	122,0	749,7		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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