

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты рубленые из птицы №294	90	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К(гарнир)	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Соус томатный №363 К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	537	25,5	25,1	79,3	646,0		
Всего за день:		25,5	25,1	79,3	646,0		

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



"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

2 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	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	510	20,6	15,4	94,7	595,2		
Всего за день:		20,6	15,4	94,7	595,2		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

3 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	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты рыбные Любительские №390	90	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Рис отварной № 304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	304	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	23,3	11,5	114,4	655,1		
Всего за день:		23,3	11,5	114,4	655,1		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	517	22,0	16,8	87,4	591,9		
Всего за день:		22,0	16,8	87,4	591,9		

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



"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

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)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	520	21,8	19,6	98,7	652,9		
Всего за день:		21,8	19,6	98,7	652,9		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты рыбные Любительские №390	90	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Бобовые отварные (горох) № 330	150	14,4	6,9	32,0	250,5	330	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	640	34,5	13,0	111,1	703,4		
Всего за день:		34,5	13,0	111,1	703,4		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

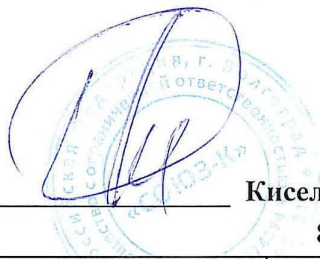
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	1,0	0,1	5,3	25,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	517	21,1	17,7	70,6	527,9		
Всего за день:		21,1	17,7	70,6	527,9		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

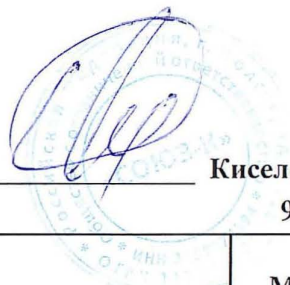
8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина) №455	90	11,7	13,7	12,0	216,9	455	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель №648	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	510	22,1	19,9	107,7	692,6		
Всего за день:		22,1	19,9	107,7	692,6		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	550	21,7	15,5	95,1	606,9		
Всего за день:		21,7	15,5	95,1	606,9		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К"



Киселев Г.А.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Чай с лимоном №686	200/7	0,5	0,0	9,6	41,6	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	727	22,3	19,6	77,7	576,5		
Всего за день:		22,3	19,6	77,7	576,5		

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

"Утверждаю "

Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.



ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	234,9	174,1	936,8	6 248,4
Среднее значение за период	23,5	17,4	93,7	624,8

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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