10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
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 (высший сорт)	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**737**	**27,0**	**29,1**	**86,7**	**718,2**		
Всего за день:		**27,0**	**29,1**	**86,7**	**718,2**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	5,0	4,5	17,8	134,4	139	2004
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 (высший сорт)	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:	**710**	**25,6**	**19,9**	**112,5**	**729,6**		
Всего за день:		**25,6**	**19,9**	**112,5**	**729,6**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
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 (высший сорт)	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:	**800**	**25,6**	**13,7**	**130,5**	**749,1**		
Всего за день:		**25,6**	**13,7**	**130,5**	**749,1**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
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 (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**717**	**23,6**	**20,8**	**97,8**	**676,4**		
Всего за день:		**23,6**	**20,8**	**97,8**	**676,4**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
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 (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**720**	**23,3**	**22,6**	**107,6**	**721,2**		
Всего за день:		**23,3**	**22,6**	**107,6**	**721,2**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
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 (высший сорт)	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:	**840**	**36,0**	**17,0**	**118,5**	**775,6**		
Всего за день:		**36,0**	**17,0**	**118,5**	**775,6**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
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 (высший сорт)	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:	**717**	**23,4**	**19,9**	**86,7**	**621,9**		
Всего за день:		**23,4**	**19,9**	**86,7**	**621,9**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	5,0	4,5	17,8	134,4	139	2004
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 (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**710**	**27,1**	**24,4**	**125,5**	**827,0**		
Всего за день:		**27,1**	**24,4**	**125,5**	**827,0**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
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	
Суп картофельный с крупой (пшено) №138	200	1,9	1,9	13,4	79,4	138	2004
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 (высший сорт)	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:	**750**	**23,6**	**17,4**	**108,5**	**686,3**		
Всего за день:		**23,6**	**17,4**	**108,5**	**686,3**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
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	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
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 (высший сорт)	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный (1 сорт)	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**727**	**23,9**	**23,6**	**88,1**	**661,0**		
Всего за день:		**23,9**	**23,6**	**88,1**	**661,0**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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	**259,1**	**237,9**	**1 078,6**	**7 156,1**
Среднее значение за период	**25,9**	**23,8**	**107,9**	**715,6**

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

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 обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.