

Согласовано: КОУ
Директор

МОУ "Красносельцевская СШ"

А.М. Ротова

Дата "30" августа 2021 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

Дата "30" августа 2021 г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Фрукты свежие №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	580	12,5	11,8	80,9	484,9		

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

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, 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 сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Итого за прием пищи:	515	20,7	19,4	75,4	557,7		



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

3 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, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	15,8	26,2	20,2	380,5	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Итого за прием пищи:	512	20,6	26,5	63,6	576,8		



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты, биточки, шницели рубленые №268	90	14,4	19,8	13,1	287,6	268	2011
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	224	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	701	2010
Итого за прием пищи:	515	20,1	32,2	58,8	607,0		



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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом и сметаной №315	150/10	9,0	10,2	50,4	291,4	315	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Итого за прием пищи:	500	12,5	10,8	94,2	488,2		



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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3	15	2011
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Фрукты свежие №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	560	16,5	15,4	76,4	515,9		



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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8	280/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Итого за прием пищи:	532	23,3	24,1	77,4	618,8		



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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1	518	2004
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
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:	525	19,9	17,2	81,8	563,4		



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

9 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 №390	100	11,7	5,9	8,9	126,0	247	2004
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	304	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,0	1,5	363	2016
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421	2016
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Итого за прием пищи:	500	20,5	12,6	83,9	521,4		



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

10 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, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	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 сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	276	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Итого за прием пищи:	500	18,1	17,3	58,8	463,8		



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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	184,7	187,3	751,2	5 397,9
Среднее значение за период	15,4	15,6	62,6	449,8

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.

