

"Создано"

Директор МОУ *Григорьевская СОШ*

*Григорьевская СОШ*



И.О.А. Чекунов

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

1 день.

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,6	9,8	30,6	273	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>8,2</b>	<b>16,0</b>	<b>87,6</b>	<b>567</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>182</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>10,4</b>	<b>18,4</b>	<b>125,0</b>	<b>749</b>		

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

2 дня,

Присл пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,5	6,8	33,6	242	311	2004
Йогурт вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>13,5</b>	<b>84,3</b>	<b>544</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>126</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,6</b>	<b>14,1</b>	<b>111,5</b>	<b>670</b>		





*Handwritten signature*

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

3 день

Принем пищи, наименование блюда

Завтрак

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,5	6,8	33,6	242	311	2004
Йогурт вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>13,5</b>	<b>84,3</b>	<b>544</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>2,3</b>	<b>5,2</b>	<b>32,3</b>	<b>185</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,6</b>	<b>18,7</b>	<b>116,6</b>	<b>729</b>		

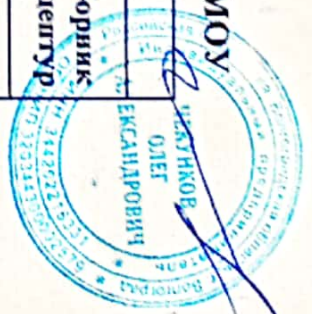


*Handwritten signature*

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
Котлета рыбная лобителгская	90	11,7	7,9	13,7	176	390	2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518(520)	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,2</b>	<b>14,7</b>	<b>80,2</b>	<b>530</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>52,2</b>	<b>239</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>132,4</b>	<b>769</b>		





*Человек*

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

5 день

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	Т.24	1996
Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389	492	2004
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>23,9</b>	<b>78,7</b>	<b>579</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,9</b>	<b>5,4</b>	<b>36,3</b>	<b>211</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,8</b>	<b>29,3</b>	<b>115,0</b>	<b>790</b>		



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

*Handwritten signature*

6 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,5	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная пшениная вязкая	200	7,6	7,2	23,2	267	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65		
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>12,3</b>	<b>17,0</b>	<b>69,4</b>	<b>555</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром	200/15/7	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>55,2</b>	<b>219</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,8</b>	<b>17,2</b>	<b>124,6</b>	<b>774</b>		





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

7 день

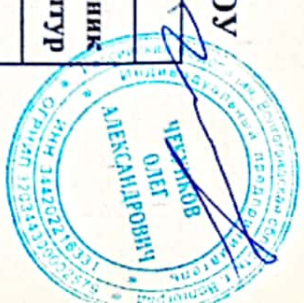
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы	90	14,5	13,6	13,6	236	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>23,0</b>	<b>21,4</b>	<b>81,0</b>	<b>610</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3,8</b>	<b>39,5</b>	<b>205</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,4</b>	<b>25,2</b>	<b>120,5</b>	<b>815</b>		



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

*Handwritten signature*

8 мес.



Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порциями)	15	3,8	3,8	4,9	60	97	2004
Каша молочная "Геркулес" вязкая	200	8,1	11,5	40,8	300	302	2004
Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	337	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>20,3</b>	<b>20,1</b>	<b>80,7</b>	<b>575</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>207</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,2</b>	<b>22,7</b>	<b>122,3</b>	<b>782</b>		

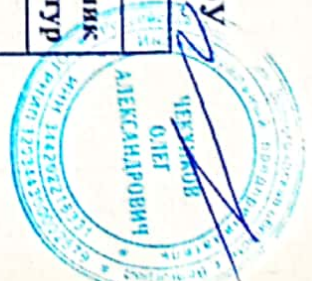


10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОБЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

*Handwritten signature*

9 день.

Прям пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37		
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	209	308/735	2004/2002
Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,1	221	512	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>22,5</b>	<b>18,5</b>	<b>90,5</b>	<b>617</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>37,6</b>	<b>181</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,8</b>	<b>20,9</b>	<b>128,1</b>	<b>798</b>		





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

10 лет,

Присл пиши, наименования блюд

Присл пиши, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	2,4	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная "Дружба"	200	6,6	8,3	35,1	241	ТТК 2	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>9,3</b>	<b>14,5</b>	<b>92,3</b>	<b>537</b>		

**II Завтрак**

Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,2</b>	<b>5,2</b>	<b>32,1</b>	<b>183</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>11,5</b>	<b>19,7</b>	<b>124,4</b>	<b>720</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
					Итого за период	Среднее значение за период	
	199,5	203,3	1 220,2	7 596,0			
	20,0	20,3	122,0	760			

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.: Делта 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Д.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

