Согласованно
Директор МОУ СОШ
_____
01.09.2023

Утверждаю
Директор ООО " Венера"
_____ Погосова А.В.
01.09.2023

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

2023

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

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **8,2** | **16,0** | **87,6** | **567** | | |

| 2 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным | 90/30 | 13,2 | 16,2 | 14,3 | 257 | 462/735 | 2004/2002 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 510 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **532** | **21,0** | **23,2** | **71,4** | **580** | | |

| 3 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая 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 | т.24 | 1996 |
| Гуляш из филе птицы | 100 | 5,4 | 6,3 | 9,4 | 116 | 337 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 516 | 2004 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,0 | 1,8 | 26,0 | 124 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **16,2** | **14,9** | **93,0** | **567** | | |

| 4 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая 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 | т.24 | 1996 |
| Котлета рыбная любительская | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **19,2** | **14,7** | **80,2** | **530** | | |

| 5 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая 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 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **24,9** | **23,9** | **78,7** | **579** | | |

| 6 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 | 1 | 2004 |
| Каша молочная пшенная 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **12,3** | **17,0** | **69,4** | **555** | | |

| 7 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 14,5 | 13,6 | 13,6 | 206 | 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 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **23,0** | **21,4** | **81,0** | **580** | | |

| 8 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая 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 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | т.24 | 1996 |
| Гуляш из филе птицы | 100 | 5,4 | 6,3 | 9,4 | 116 | 337 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 510 | 2004 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,0 | 1,8 | 26,0 | 124 | 692 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **14,6** | **15,2** | **73,4** | **487,6** | | |

| 9 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста шеная, огурец соленый, помидор соленый , свекла арная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7 | | |
| икадельки из птицы с соусом томатным | 90/30 | 14,4 | 11,9 | 11,2 | 200 | 308/735 | 2004/2002 |
| с припущенный | 150 | 3,6 | 6,0 | 37,1 | 221 | 512 | 2004 |
| й с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| леб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | | |
| **ого за прием пищи:** | **585** | **21,7** | **18,2** | **83,8** | **578** | | |

| 10 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность, ккал** | **№ рецеп-туры** | **Сборник рецептур** |
| | | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **502** | **9,3** | **14,5** | **92,3** | **537** | | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **Энергети-ческая ценность, ккал** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за период** | **178,0** | **198,3** | **783,1** | **5 630,7** | | |
| **Среднее значение за период** | **17,8** | **19,8** | **78,3** | **563** | | |


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

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