

Согласованно
Директор МОУ СОШ

В.А. Басович
01.09.2023

01.09.2023

01.09.2023

Утверждаю
Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

01.09.2023

«Венера»

Для

документов

ОГН 1084580000

г. Волгоград, Волго

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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	1,3	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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
	90	11,7	7,9	13,7	176	390	2004
	150	3,0	6,2	24,3	167	518(520)	2004
	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
	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			Энергетическая 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

о день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,5	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная пшеничная 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла Гуляш из филе птицы Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Итого за прием пищи:	60	0,5	0,1	1,0	7,6	т.24	1996
	100	5,4	6,3	9,4	116	337	2004
	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004
	30	2,2	0,2	14,6	69		
	540	14,6	15,2	73,4	487,6		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста шпена, огурец соленый, помидор соленый , свекла арная)	60	0,5	0,1	1,0	7		
Макароны из пшеницы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	200	308/735	2004/2002
Суп куриный	150	3,6	6,0	37,1	221	512	2004
Сыр с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Сыр пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Всего за прием пищи:	585	21,7	18,2	83,8	578		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	Энергетическая 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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов 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 рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.