

Служба
Организовано
Директор ООО №3
И.И. Иванова
ООО №3
Иванова И.В.
СН



Российская Федерация
Федеральное агентство по образованию
Управление по образованию
г. Волгоград * ОГРН 106349302422 *
«Венера»
Для документов
Иванова И.В.
Директор ООО «Венера»



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

2025

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса пор | Пищевые вещества | | | Энергетичес | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 15/30/40 | 8,4 | 6,2 | 35,0 | 236 | 3 | 2004 |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,6 | 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 | 16,2 | 16,0 | 80,6 | 567 | | |

2 день

Пищевые вещества

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

| Прием пищи, наименование блюда | Масса пор | Пищевые вещества | | | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 200 | 297/593 | 2011/2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 302 | 2004 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95 | 378 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 19,0 | 18,9 | 81,3 | 558 | | |

3 ДЕНЬ

Пищевые вещества

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетичес

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|------|
| Вареники из полуфабриката промышленного производства с творогом , соус молочный | 200/30 | 15,2 | 15,3 | 38,5 | 375 | 725/596 | 2004 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 692 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,5 | 0,4 | 9,5 | 43 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 18,2 | 19,3 | 76,7 | 570 | | |

4 ДЕНЬ

Пищевые вещества

| Прием пищи, наименование блюда | Масса пор | Завтрак | | | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,70 | 37 | ТТК 1,2,3,4, 78 | 2021/2004 |
| Тефтели рыбные с соусом томатным | 90/30 | 10,5 | 10,1 | 12,2 | 169 | 239 | 2011 |
| 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 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 18,0 | 16,9 | 78,7 | 523 | | |

5 день

Пищевые вещества

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------------|-----------|
| Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37 | ТТК 1,2,3,4,78 | 2021/2204 |
| Плов из птицы | 200 | 15,4 | 19,0 | 31,5 | 385 | 492 | 2004 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95 | 388 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,0 | 19,6 | 82,0 | 586 | | |

6 день

Пищевые вещества

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

| Прием пищи, наименование блюда | Масса пор | Пищевые вещества | | | | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-чес | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 6,7 | 7,6 | 14,6 | 136 | 1 | 2004 | |
| Каша молочная манная | 200 | 6,8 | 8,3 | 35,1 | 241 | 302 | 2004 | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 65 | 338 | 2011 | |
| Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 378 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 15,7 | 18,1 | 81,3 | 529 | | | |

7 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свежлы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37 | ТТК 1,2,3,4,78 | 2021/2004 |
| Гуляш из филе птицы | 100 | 9,2 | 12,7 | 0,5 | 156 | 337 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,5 | 92 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 19,0 | 19,6 | 78,0 | 564 | | |

8 день

Пищевые вещества

| Прием пищи, наименование блюда | Масса пор | Пищевые вещества | | | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем с соусом сметанным | 200/30 | 15,2 | 18,5 | 38,5 | 345 | 725/600 | 2004 |
| Бутерброд с повидлом | 30/40 | 3,0 | 0,2 | 27,5 | 169 | 1 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 522 | 18,5 | 18,7 | 81,2 | 574 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свежлы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37 | ТТК 1,2,3,4,78 | 2021/2004 |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 10,5 | 11,6 | 20,6 | 206 | 498 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 9,4 | 116 | 302 | 2004 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95 | 378 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 18,6 | 19,0 | 80,5 | 523 | | |

10 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 200/30 | 14,4 | 8,7 | 46,4 | 337 | 315 | 2004 |
| Бутерброд с маслом | 10/40 | 3,0 | 8,5 | 19,5 | 169 | 1 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 17,7 | 17,2 | 81,1 | 566 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| Итого за период | 179,9 | 183,3 | 801,4 | 5 562,0 |
| Среднее значение за период | 18,9 | 18,3 | 80,1 | 556,2 |

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Г. 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.: Делти плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

кого состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф. Л. Марчука - М