

Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.



18.02.2025

Российская Федерация
г. Воронеж



Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.

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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и повидлом	15/30/40	8,4	6,2	35,0	236	2	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		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
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		
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	182		
Всего за день:		18,4	18,4	118,0	749		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593	20011/200
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		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	280	1,3	0,6	27,2	126		
Всего за день:		20,3	19,5	108,5	684		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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		
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	338	2004
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	327	2,2	5,2	33,6	189		
Всего за день:		20,4	24,5	110,3	759		

4 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 (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свежлы)	60	1,3	0,4	7,7	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		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
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		
Итого за прием пищи:	300	2,5	2,4	52,2	239		
Всего за день:		20,5	19,3	130,9	762		

5 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, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Плов из пшеницы	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		
Итого за прием пищи:	500	19,0	19,6	82,0	586		
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	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,9	5,4	36,3	211		
Всего за день:		21,9	25,0	118,3	797		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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		
II Завтрак							
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,2	55,2	219		
Всего за день:		16,2	18,3	136,5	748		

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, свекла отварная, 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		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
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		
Итого за прием пищи:	300	3,4	3,8	39,5	205		
Всего за день:		22,4	23,4	117,5	769		

		8 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	40/30	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					
II Завтрак										
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004			
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004			
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81					
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	207					
Всего за день:		21,4	21,3	122,8	781					

		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 свеклы)	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	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6			
Итого за прием пищи:	530	18,6	19,0	80,5	523				
II Завтрак									
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004		
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				
Итого за прием пищи:	322	2,3	2,4	37,6	181				
Всего за день:		20,9	21,4	118,1	704				

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 молоком ступенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	315	2004
Бутерброд с маслом	40/10	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		
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	338	2004
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
Итого за прием пищи:	305	2,2	5,2	32,1	183		
Всего за день:		19,9	22,4	113,2	749		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	202,3	213,5	1 194,1	7 502,0		
Среднее значение за период	20,2	21,4	119,4	750,2		

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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.