



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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	Пищевые вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Энергети-чес					
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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетичес	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса пор	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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса пор	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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Масса пор	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	7,70	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						
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Сборник рецептур
	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетичес	
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 2021/2204
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						
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					Сборник рецептур
	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетичес	
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	№ рецеп- туры	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
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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети-чес	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Угл-воды, 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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.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.

ого состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - И