



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

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса пор | Пищевые вещества |         |             |              | № рецеп-туры | Сб |
|-------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                                 |           | 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            | 2  |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200       | 7,6              | 9,8     | 30,6        | 273          | 311          | 2  |
| Чай с сахаром                                   | 200/15    | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58           | 685          | 2  |
| Итого за прием пищи:                            | 500       | 16,2             | 16,0    | 80,6        | 567          |              |    |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса пор | Пищевые вещества |         |             |     | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сбо-реп |
|----------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-----|--------------|--------------|---------|
|                                        |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |     |              |              |         |
|                                        |           | Завтрак          |         |             |     |              |              |         |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30     | 11,4             | 11,9    | 11,2        | 200 | 297/593      | 201          |         |
| Каша гречневая вязкая                  | 150       | 4,5              | 6,8     | 22,4        | 171 | 302          | 2            |         |
| Напиток из плодов шиповника            | 200       | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95  | 378          | 2            |         |
| 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                                                  | Масса пор | Пищевые вещества |         |             |     | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сбо-реп |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-----|--------------|--------------|---------|
|                                                                                 |           | 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      | 2            |         |
| Кофейный напиток с молоком                                                      | 200       | 2,5              | 3,6     | 28,7        | 152 | 692          | 2            |         |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                          | 100       | 0,5              | 0,4     | 9,5         | 43  | 338          | 2            |         |
| Итого за прием пищи:                                                            | 530       | 18,2             | 19,3    | 76,7        | 570 |              |              |         |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                     | Масса пор | Пищевые вещества |         |             | Энергети-чес | № рецеп-туры    | Сбс рец |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|--------------|-----------------|---------|
|                                                                                                                    |           | 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 | 202     |
| Тефтели рыбные с соусом томатным                                                                                   | 90/30     | 10,5             | 10,1    | 12,2        | 169          | 239             | 2       |
| Картофель отварной (или пюре картофельное)                                                                         | 150       | 3,0              | 6,2     | 24,3        | 167          | 518/520         | 2       |
| Чай с сахаром                                                                                                      | 200/15    | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58           | 685             | 2       |
| 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                                                                                     | Масса пор | Пищевые вещества |         |             |              | № рецеп-туры   | Сбо-реп |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|--------------|----------------|---------|
|                                                                                                                    |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергети-чес |                |         |
| 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 | 202     |
| Плов из птицы                                                                                                      | 200       | 15,4             | 19,0    | 31,5        | 385          | 492            |         |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                        | 200       | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95           | 388            |         |
| 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 | Масса пор | Пищевые вещества |         |             |     | Энергети-чес | № рецеп-туры | Сбо-реп |
|--------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-----|--------------|--------------|---------|
|                                |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |     |              |              |         |
|                                |           | Завтрак          |         |             |     |              |              |         |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 10/30     | 6,7              | 7,6     | 14,6        | 136 | 1            | 2            |         |
| Каша молочная манная           | 200       | 6,8              | 8,3     | 35,1        | 241 | 302          | 2            |         |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 150       | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 65  | 338          | 2            |         |
| Чай с молоком                  | 200       | 1,6              | 1,6     | 17,3        | 87  | 378          | 2            |         |
| Итого за прием пищи:           | 590       | 15,7             | 18,1    | 81,3        | 529 |              |              |         |

|                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Прием пищи, наименование блюда</b>                                                                              |
|                                                                                                                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) |
| Гуляш из филе птицы                                                                                                |
| Макаронные изделия отварные                                                                                        |
| Чай с сахаром                                                                                                      |
| Хлеб пшеничный                                                                                                     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                        |

7 день

| Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сбор рецептуры |
|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|----------------|
|              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                |
| Завтрак      |                  |         |             |                               |                |                |
| 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК 1,2,3,4,78 | 202            |
| 100          | 9,2              | 12,7    | 0,5         | 156                           | 337            | 2              |
| 150          | 5,3              | 6,2     | 35,3        | 221                           | 516            | 2              |
| 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685            | 2              |
| 40           | 3,0              | 0,3     | 19,5        | 92                            | ТТК 6          |                |
| 565          | 19,0             | 19,6    | 78,0        | 564                           |                |                |

8 день

Пищевые вещества

№ рецеп-  
туры

Сб  
реп

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

Завтрак

|                                                                                      |            |             |             |             |            |         |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|---|
| Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем с соусом сметанным | 200/30     | 15,2        | 18,5        | 38,5        | 345        | 725/600 | 2 |
| Бутерброд с повидлом                                                                 | 30/40      | 3,0         | 0,2         | 27,5        | 169        | 1       | 2 |
| Чай с сахаром и лимоном                                                              | 200/15/7   | 0,3         | 0,0         | 15,2        | 60         | 686     | 2 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                          | <b>522</b> | <b>18,5</b> | <b>18,7</b> | <b>81,2</b> | <b>574</b> |         |   |

|                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Прием пищи, наименование блюда</b>                                                                               |
|                                                                                                                     |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый , икра из свеклы) |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                           |
| Каша гречневая вязкая                                                                                               |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                         |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                         |

## 9 день

| Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры    | Сборная рецептура |
|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------------|
|              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                   |
| Завтрак      |                  |         |             |                               |                |                   |
| 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК 1,2,3,4,78 | 202               |
| 90           | 10,5             | 11,6    | 20,6        | 206                           | 498            | 2                 |
| 150          | 4,5              | 6,8     | 9,4         | 116                           | 302            | 2                 |
| 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95                            | 378            | 2                 |
| 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 69                            | ТТК №6         |                   |
| 530          | 18,6             | 19,0    | 80,5        | 523                           |                |                   |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сбор рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|---------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |               |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |               |
| Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным | 200/30       | 14,4             | 8,7     | 46,4        | 337                           | 315         | 2             |
| Бутерброд с маслом                               | 10/40        | 3,0              | 8,5     | 19,5        | 169                           | 1           | 2             |
| Чай с сахаром и лимоном                          | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686         | 2             |
| 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 рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпрод: 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, 2005. - 584с.

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

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

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