

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	3
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200	7,6	9,8	30,6	273	311
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Итого за прием пищи:	500	16,2	16,0	80,6	567	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	510	19,8	18,3	94,2	608	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5
Гречка по-купечески	200	21,9	25,3	40,1	425	ТТК 468
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	25,7	25,7	69,9	567,5	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		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
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	10,5	10,1	12,2	169	239
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		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
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 порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	302
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378
Итого за прием пищи:	590	15,7	18,1	81,3	529	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		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
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная	200	5,6	10,6	40,7	275	302
Бутерброд с повидлом	30/50	3,3	0,3	32,4	183	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	500	9,2	10,9	88,3	518	

9 день

--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		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
Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,6	20,6	206	498
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	9,4	116	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	315
Бутерброд с маслом	10/40	3,0	8,5	19,5	169	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	500	17,7	17,2	81,1	566	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-ческая ценность, ккал	
Итого за период	178,9	183,3	801,4	5 551,5	
Среднее значение за период	17,9	18,3	80,1	555,2	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 632с.

Сборник рецептур 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 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., Тютельбаков В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1999. - 632с.

Сборник рецептур

2004
2004
2004

Сборник рецептур

2011/2004
2004
2011

Сборник рецептур

2024
2025

Сборник рецептур

2021/2004
2011
2004
2004

Сборник рецептур

2021/2204
2004
2011

Сборник рецептур

2004
2004
2011
2011

Сборник рецептур

2021/2004
2004
2004
2004

Сборник рецептур

2004
2004
2004

Сборник рецептур

2021/2004
2004
2004
2011

Сборник рецептур

2004
2004
2004

540с.

Гутельян В.

196. - 617с.