

Согласовано:

МКОУ Нижнеяблоченская СШ

 Текучев А.В.

"01" сентября 2022

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

 А.В.Погосова

"01" сентября 2022



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	500	10,8	11,5	93,0	517,5		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9		

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

Всего за день:	13,0	13,9	130,4	698,4	
-----------------------	------	------	-------	-------	--

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			

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

Завтрак									
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011		
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011		
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	502	23,4	24,6	81,9	581,3				
II Завтрак									
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6				
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004		
Итого за прием пищи:	280	1,3	0,6	27,2	125,9				
Всего за день:		24,7	25,2	109,1	707,2				

3 день

Полное наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-	Сборник

Полное наименование блюда

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

прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Завтрак							
Каша молочная пшениная вязкая № 302	200/5	7,6	7,2	23,2	267,0	302	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	500	11,0	14,5	69,0	573,6		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2,0	5,1	32,2	185,4		
Всего за день:		13,0	19,6	101,2	759,0		

4 день

Итого за день	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-	Сборник

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

наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
--------------------	--------	----------	---------	-------------	-------------------	------	----------

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

Завтрак							
Овощи по сезону (помидор свежий)	60	0,5	0,1	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,6
Плов из птицы № 492	200	15,3	20,8	39,2	410,6	2004	492
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	2004	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		ТТК №6
Итого за прием пищи:	515	19,0	21,1	73,8	570,6		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,3	18,1	88,3	398,0	2011	398
Итого за прием пищи:	300	2,3	20,5	112,2	524,4		
Всего за день:		21,3	41,6	186,0	1 095,0		

5 день

Полное наименование блюда	Масса	5 день		Энергетическая	№ рецеп-	Сборник
		Пищевые вещества				

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

наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		туры	рецептур

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

Завтрак									
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	200	6,0	8,4	36,0	240,5	302	2004		
Яйцо вареное вкрутую № 337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004		
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	472	15,5	13,7	75,4	483,9				
II Завтрак									
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4				
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6				
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004		
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3				
Всего за день:		18,2	19,0	111,8	694,2				

6 день

	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-	Сборник
Итого за день:	Масса			

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

прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200/5	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	500	8,4	17,4	78,8	567,4		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		11,1	22,7	115,2	777,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	----------------	----------	---------

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

характер пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур

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

Завтрак									
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004		
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004		
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	532	25,4	17,8	70,5	521,5				
II Завтрак									
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8				
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6				
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4				
Всего за день:		28,9	21,3	110,0	725,9				

8 день

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

Завтрак									
Каша молочная манная жидкая № 311	200	5,5	6,8	33,6	242,1	311	2004		
Чай с молоком № 378	200	1,6	1,6	17,3	87,0	378	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6			
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011		
Итого за прием пищи:	550	11,2	9,1	84,7	489,5				
II Завтрак									
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8				
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6				
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7				
Всего за день:		14,1	11,7	126,3	696,2				

9 день

Полное наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-	Сборник
---------------------------	-------	------------------	----------------	----------	---------

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

имен лица, выполняющего работу	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
Завтрак							

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

Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,3	12,8	9,8	139,5	390	2004
Каша перловая рассыпчатая № 171	150	4,4	7,3	30,9	206,3	171	2011
Соус томатный №593	30	0,2	0,7	1,5	13,2	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	520	20,8	21,1	81,5	534,3		
II Завтрак							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	181,8		
Всего за день:		23,0	23,5	118,9	716,1		

10 день

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

Завтрак							
Овощи по сезону (свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК №1,2,3,4,5	2004
Плов из птицы № 492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	24,8	25,9	81,0	577,2		
II Завтрак							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	189,7		
Всего за день:		26,7	31,0	114,5	766,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Энергетическая

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

	количество,			ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	170,3	176,7	789,6	5 417,0
Среднее значение за период	17,0	17,7	79,0	541,7

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дельта плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов олад и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей 2016 - 560 с

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.