

Согласовано:

МКОУ СПШ № 4

Бькалорова Л.В.

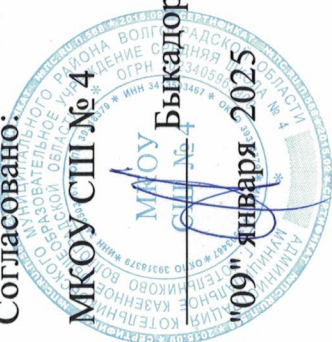
Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

И.В. Иванова

"09" января 2025

"09" января 2025



### 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 МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	10,8	30,9	278	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,3</b>	<b>17,0</b>	<b>87,9</b>	<b>572</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели (2-вариант) с соусом томатным	90/30	13,2	16,2	14,3	257	462	2004
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>21,0</b>	<b>23,2</b>	<b>71,4</b>	<b>580</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1 2004
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	302 2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338 2011
Чай с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	15,0	61	685 2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,9</b>	<b>16,3</b>	<b>74,7</b>	<b>490</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Котлета рыбная любительская	90	11,7	7,9	13,7	176	390 2004
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520 2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587 2004
Чай с сахаром	200	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:	510	18,7	15,7	75,0	519		
<b>5 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200/50	11,4	14,0	67,2	356	315/596	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>15,4</b>	<b>14,3</b>	<b>106,8</b>	<b>531</b>		
<b>6 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8,1	11,5	40,8	249	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011

Итого за прием пищи:	550	17,5	20,7	81,8	521	
----------------------	-----	------	------	------	-----	--

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Котлета рубленая из птицы	90	14,5	13,6	206	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	201	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	26	587	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>583</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Гуляш из филе птицы	100	12,3	12,7	156	337	2004
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	171	510	2004
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	61	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	115	ТТК 6	

Итого за прием пищи:		500	20,7	19,8	65,2	503	503	
9 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	200	297/587	2011/2004	
Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,1	221	512	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>21,2</b>	<b>18,1</b>	<b>82,8</b>	<b>571</b>			
<b>10 день</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004	
Каша молочная "Дружба"	200	6,6	8,3	35,1	241	175	2011	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>14,8</b>	<b>14,5</b>	<b>92,3</b>	<b>537</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого за период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Итого за период</b>	<b>183,3</b>	<b>181,0</b>	<b>823,8</b>	<b>5 407,0</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,3</b>	<b>18,1</b>	<b>82,4</b>	<b>540,7</b>

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

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., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.