

Согласовано

*Директор МКОУ Детского ЦМЦ*

*Р.М. Мухоморова Р.М.*

« 9 » 01 2024 г.

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

*А.В. Цогосова*  
Цогосова А.В.

« 9 » 01 2024 г.



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

2024

**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>							
Вареники с картофелем п/ф промышленного производства с соусом сметанным	200/30	15.2	18.5	38.5	345.0	443/600	2011
Бутерброд с повидлом № 1	40/30	3.0	0.5	27.5	152.3	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18.5</b>	<b>19.0</b>	<b>81.2</b>	<b>557.3</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная рисовая №174	200	11.3	14.4	29.0	283.0	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК№6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.6	0.6	6.5	43.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.4</b>	<b>18.8</b>	<b>83.7</b>	<b>569.9</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы №294	90	10.5	11.6	15.6	206.0	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5.3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19.1</b>	<b>17.5</b>	<b>83.5</b>	<b>564.3</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	60	0.5	0.4	7.7	37.0	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15.3	19.0	31.5	385.0	291	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19.0</b>	<b>19.6</b>	<b>73.7</b>	<b>574.4</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Птица тушеная в соусе №290/593	100	10.0	11.5	5.5	167.0	290/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая № 341	150	6.1	4.8	27.8	178.2	341	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.2	0.0	15.0	58.0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.3</b>	<b>16.5</b>	<b>67.8</b>	<b>495.1</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	10.4	11.9	11.2	200.0	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные № 203	150	5.3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>19.0</b>	<b>17.8</b>	<b>79.1</b>	<b>558.3</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая № 311	200	12.0	14.6	29.1	242.1	311	2004
Кофейный напиток с молоком №692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	6.5	43.0	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17.9</b>	<b>18.8</b>	<b>83.8</b>	<b>529.0</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтеля рыбная с томатным соусом	90/30	10.5	10.1	12.2	169.0	239	2011
Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128	150	3.0	6.2	24.3	167.0	125/128	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16.7</b>	<b>16.5</b>	<b>71.0</b>	<b>488.4</b>		

## 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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	60	0.5	0.4	7.7	37.0	ТТК №1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15.3	19.0	31.5	385.0	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.2	0.0	15.0	58.0	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19.0</b>	<b>19.6</b>	<b>73.7</b>	<b>571.9</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом № 175	200/5	12.2	12.5	30.5	270.8	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3.3	3.3	31.0	247.3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>15.8</b>	<b>15.8</b>	<b>76.7</b>	<b>578.1</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	181.7	179.9	774.2	5 486.7
Среднее значение за период	18.2	18.0	77.4	548.7

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

Сборник рецептов 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 обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.