

Согласовано

Директор МКОУ Детского ЦМЦ

Р.М. Милославская

« 9 » 01 2024 г.

Утверждаю

Директор ООО "Венера"

А.В. Цогосова

« 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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	522	18.5	19.0	81.2	557.3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	540	17.4	18.8	83.7	569.9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	502	19.1	17.5	83.5	564.3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	515	19.0	19.6	73.7	574.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	505	19.3	16.5	67.8	495.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	532	19.0	17.8	79.1	558.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	540	17.9	18.8	83.8	529.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	510	16.7	16.5	71.0	488.4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	515	19.0	19.6	73.7	571.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	507	15.8	15.8	76.7	578.1		

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.