

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	0,0	2,5	0,0	0,1	21,0	12,5	24,4	0,8			
Котлеты, биточки, пинцели рубленные №268	80	12,9	17,6	11,7	0,0	0,0	0,0	2,8	15,9	22,3	126,9	2,1	268	2011	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:		21,6	23,5	79,6	0,2	1,1	0,3	4,6	54,2	59,6	213,1	4,5			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Котлеты рыбная №388	80	10,9	7,3	12,8	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Соус томатный №587	30	0,6	1,2	3,2	0,0	1,9	0,0	0,1	4,4	5,8	8,9	0,2	587	2004	
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304	2011	
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за прием пищи:		19,1	14,2	94,0	0,2	2,0	0,3	4,7	82,6	89,3	287,9	3,2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	0,1	0,2	0,0	0,0	78,6	22,5	91,4	0,5	175	2011	
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011	
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	0,0	0,2	0,0	0,0	111,6	27,5	95,6	1,0	693	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011	
Итого за прием пищи:		13,7	11,6	84,3	0,2	10,0	0,0	1,2	294,9	76,9	272,1	5,3			

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	0,0	2,5	0,0	0,1	21,0	12,5	24,4	0,8		
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	0,0	0,2	0,0	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5	280/330	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		24,7	24,9	102,3	732,7	0,3	1,3	0,2	6,1	80,5	134,1	316,2	6,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	0,0	2,5	0,0	0,1	21,0	12,5	24,4	0,8		
Тфтели с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1	307	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		19,3	13,6	84,1	536,6	0,2	0,4	0,3	2,1	45,3	52,6	179,9	3,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	0,0	2,5	0,0	0,1	21,0	12,5	24,4	0,8		
Котлеты рыбная №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004
Рагу из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	0,1	12,3	0,3	0,3	44,9	24,0	58,9	0,8	224	2004
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		18,7	19,0	62,9	497,1	0,3	15,0	0,6	4,5	173,1	97,3	308,2	4,0		

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

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	0,0	2,5	0,0	0,1	21,0	12,5	24,4	0,8		
Гуляш из отварного мяса №260	80	11,7	15,4	1,8	193,2	0,0	1,4	0,0	2,2	12,0	15,0	103,9	1,6	2011
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	2011
Итого за прием пищи:		23,9	20,9	101,7	701,0	0,4	39,9	0,0	116,4	152,9	337,0	6,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	191,3	191,7	826,3	5 816,5	2,3	93,9	3,3	42,2	1 154,9	849,8	2 539,3	46,0
Среднее значение за период	19,1	19,2	82,6	581,7	0,2	9,4	0,3	4,2	115,5	85,0	253,9	4,6

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ Г и ОЗ/ДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.