

Соглашено:

Ульяновского муниципального района
ИМНОЕ ПИМНО-Чернянская СШ

ИМАТКО Г. А.



Ульяновского муниципального района

Общество с ограниченной ответственностью
«Венера»
Директор ООО «Венера»

А.В.Погосова



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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 10/30/40 | 2,4 | 6,2 | 42,0 | 236 | 2 | 2004 |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,6 | 9,8 | 30,6 | 273 | 311 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 8,2 | 16,0 | 87,6 | 567 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тфтели куриные (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 | |
| Итого за прием пищи: | 532 | 21,0 | 23,2 | 71,4 | 580 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 6,7 | 7,6 | 14,6 | 136 | 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 молоком | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,5 | 17,9 | 76,5 | 507 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | | |

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------------|------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста крашенная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37 | ТТК 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Плов из птицы | 200 | 20,4 | 23,3 | 36,5 | 389 | 492 | 2004 |
| Чай с сахаром (каркаде) | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 24,9 | 23,9 | 78,7 | 579 | | |

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/30 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 | 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: | 540 | 12,5 | 20,7 | 81,3 | 512 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы | 90 | 14,5 | 13,6 | 13,6 | 206 | 498 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221 | 516 | 2004 |
| Соус томатный | 30 | 0,8 | 1,4 | 2,5 | 26 | 587 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 23,0 | 21,4 | 81,0 | 580 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Гуляш из филе птицы | 100 | 12,3 | 12,7 | 3,5 | 156 | 337 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171 | 510 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | ТТК 6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,7 | 19,8 | 65,2 | 503 | | |

9 день,

Прием пищи, наименование блюда

| Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|-----------|
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 21,2 | 18,1 | 82,8 | 571 | | |

10 день

Прием пищи, наименование блюда

| Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|------------|-------------|-------------|------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 10/30/40 | 2,4 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 9,3 | 14,5 | 92,3 | 537 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого за период | Белки, г | | | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Среднее значение за период | 175,0 | 191,2 | 791,8 | 5 455,0 | 545,5 | |

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ 2002. - 632с.

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

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