

Согласовано
Директор МОУ
Орлова Н.П. Орловская
«09» 09 2025г.

Утверждаю
Директор ООО «Венера»
Иванова И.В.
«09» 09 2025г.
Иванова И.В.
«Венера»
Директор
* ОГРН 1063460024032
Ворошиловский район

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

**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 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		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом № 189/596	200/50	12.6	10.8	67.2	417.1	189/596	2011
Бутерброд с маслом	40/10	3.3	3.3	15.0	158.0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58.0	376	2004
Итого за прием пищи:	515	16.1	14.1	97.2	633.1		

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

3 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 манная №311	200	12.0	15.6	29.1	274.7	311	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.6	0.6	6.5	43.0	338	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:	240	15.8	16.4	70.1	470.1		

**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	№ 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
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-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МОУ**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8.1	11.5	40.8	209.0	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом №2	40/10/30	3.3	7.3	31.0	277.3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	11.6	18.8	86.8	547.9		

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

6 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" № 175	200	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:	502	15.8	15.8	76.7	578.1		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица тушеная в соусе №290/587	100	10.0	11.5	5.5	167.0	290/587	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		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	200	12.0	15.6	29.1	274.7	311	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0.6	0.6	6.5	43.0	685	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.2	0.0	15.0	60.5	338	
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	540	15.8	16.4	70.1	470.1		

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

9 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 № 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:	525	16.7	16.5	71.0	485.9		

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

10 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 и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	522	19.1	19.6	73.9	573.9		

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

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. Лапшиной. - 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.