

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор



Перспективное десятидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования Академика РАН профессор Г.Г.Онищенко и Научного руководителя ФГБУН «ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи» Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л.Марчука, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2002 – 631 с.

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



Ольховская СШ

Ольховская СШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	500	20,04	20,36	83,09	574,13		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	582	19,12	16,00	71,95	512,90		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



И.А. Кудряшова

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	510	19,13	18,50	68,23	519,20		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



4 день

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПИЩА № 3435145310 * 08080123400005 ОБЩЕСТВЕННАЯ ПИЩА	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
	Завтрак									
	БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017		
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6				
Итого за прием пищи:	500	16,39/18,89	16,6/16,8	71,8/73,9	470,03/486,73					

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



Утверждаю
Директор

Мухоморова Г.А.



Согласовано
Директор

Гармашева А.М.

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175			160	10,86	11,92	27,76	206,00	175
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2			30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2
ЧАЙ С САХАРОМ № 685			200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338			120	0,60	0,60	14,30	68,40	338
Итого за прием пищи:			530	16,66	16,92	82,26	488,40	

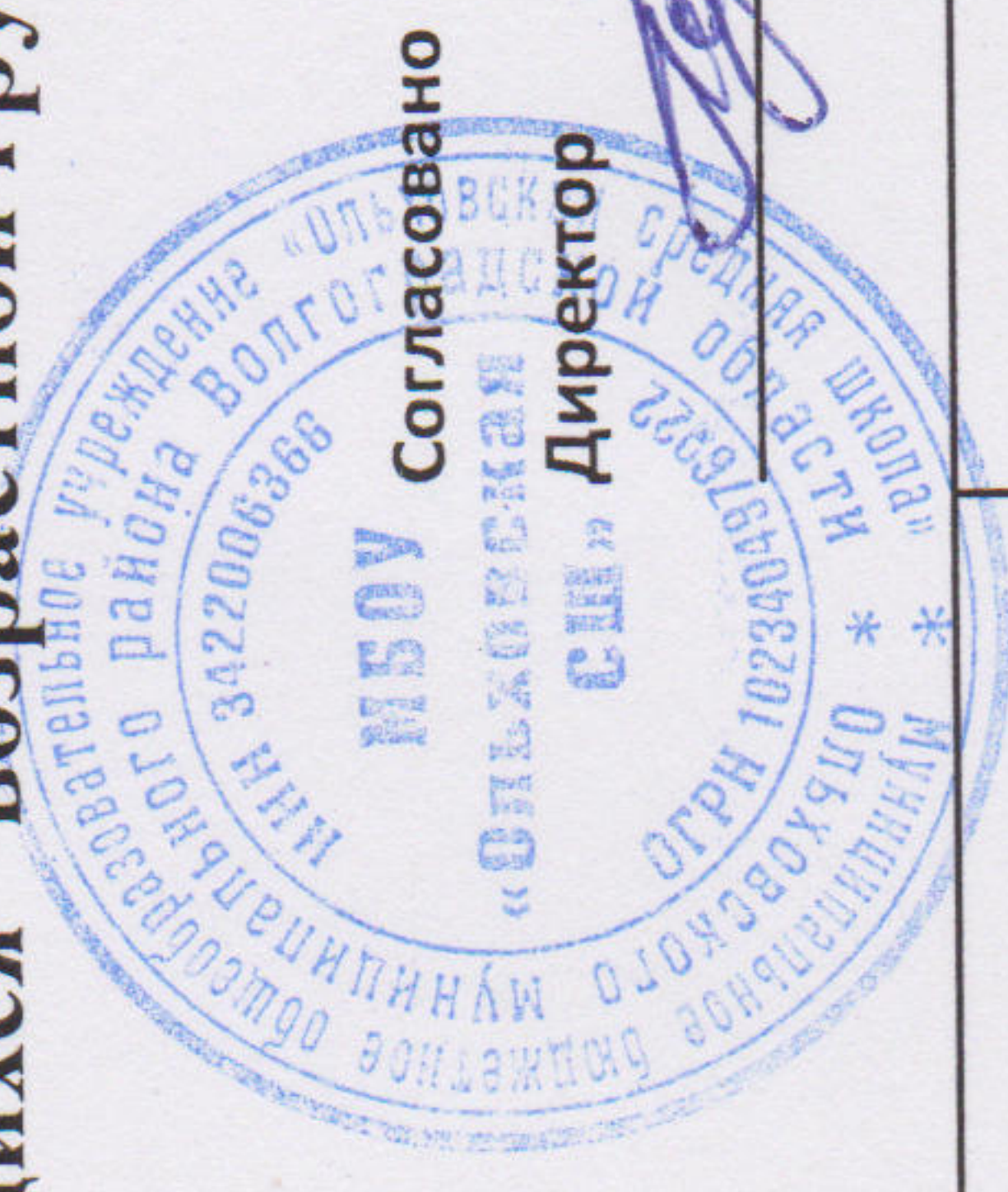
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



Утверждаю

Директор

И.А. Мухомов



Согласовано

Директор

И.А. Мухомов

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,76	19,96	75,65	527,64		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



Утверждаю
Директор

Иванов Иван Иванович



Согласовано
Директор

Петрова Анна

8 день

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

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3		

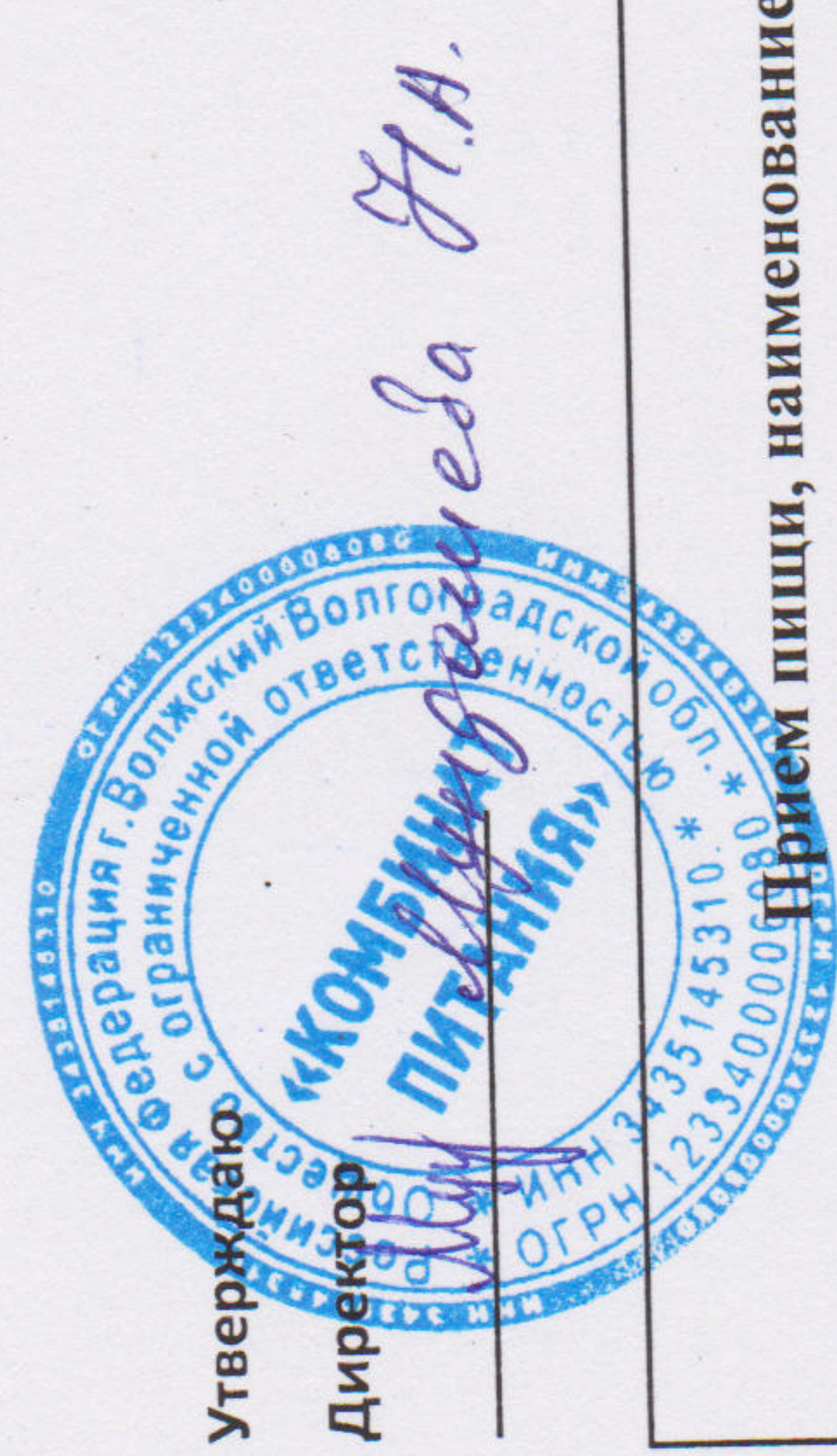
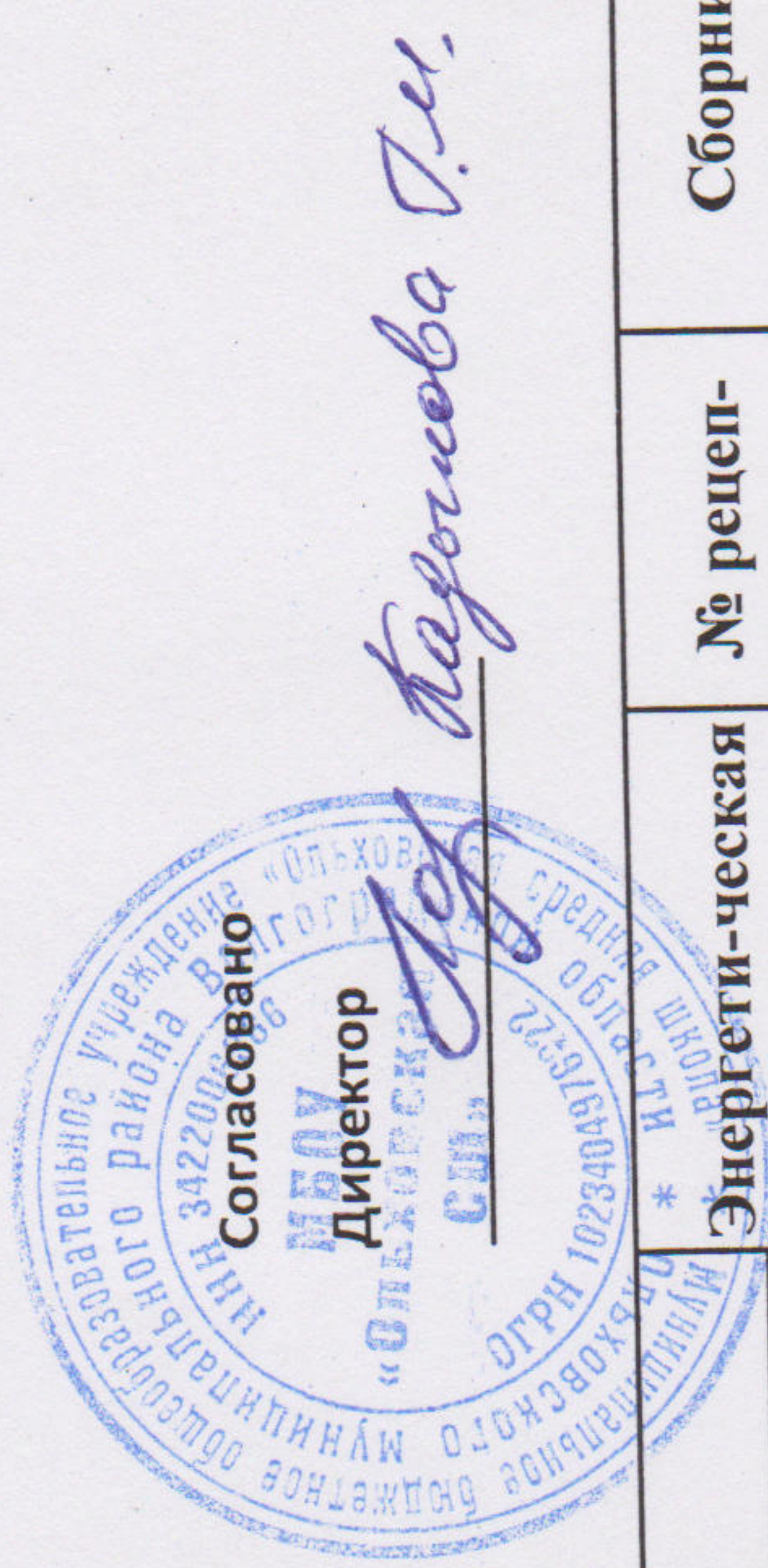
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



9 день

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	500	17,67	18,10	72,49	532,20		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"



10 день				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г					
Завтрак										
Прием пищи, наименование блюда				200/50	11,2	15,8	37,9	266,9	154	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154				30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2				200	0,20	0,00	15,60	42,00	685K	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685				500	16,40	20,20	78,70	464,90		
Итого за прием пищи:										