

Согласовано:



И.В. Рыбачкина Е.В.



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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели (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		
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	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г					Углеводы, г
		Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, г				
Завтрак									
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996		
Птица тушеная в соусе	100	12,3	11,5	3,5	127	290/593	2011/2004		
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004		
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	26,0	124	692	2004		
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	69				
Итого за прием пищи:	540	23,1	20,1	87,1	578				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г					Углеводы, г
		Белки, г	Жиры, г	Белки, г	Жиры, 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		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	685	2004		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92				

Итого за прием пищи:	580	18,2	14,3	81,1	533	
----------------------	-----	------	------	------	-----	--

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37	1996
Плов из птицы	200	20,4	23,3	36,5	389	2004
Чай с сахаром (каркале)	200	0,2	0,0	15,0	61	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	
Итого за прием пищи:	500	24,9	23,9	78,7	579	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,5	7,6	14,6	136	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8,1	11,5	40,8	249	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1996

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			
Завтрак						
Котлета рубленая из птицы	90	14,5	13,6	206	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	221	516	2004
Соус томатный	30	0,8	1,4	26	735	2002
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	69		
Итого за прием пищи:	515	23,0	21,4	580		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла)	60	0,5	0,1	7,6	т.24	1996
Птица тушеная в соусе	100	12,3	11,5	127	290/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	171	510	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2,0	1,8	124	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	69		

Итого за прием пищи:		540	21,5	20,4	67,5	498,6	
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7		
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	14,4	11,9	11,2	200	308/735	2004/2002
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		
Итого за прием пищи:	585	21,7	18,2	83,8	578		
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	ТТК 2	
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							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Итого за период	183,4	192,7	811,8	5 542,6			
Среднее значение за период	18,3	19,3	81,2	554,3			

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс. 2011 - 584с

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебшолодиформ, 2002. - 632с.

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

Григорьев В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.А.Марука - М.:Хлебшолодиформ, 1996. - 617с.