

Согласовано:

МКОУ Пугачевская СШ

Пугачева Е.А.



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							
Хлеб с маслом сливочным и повидлом	10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Молочная пенная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	10,8	30,9	278	311	2004
Сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
за прием пищи:	500	15,3	17,0	87,9	572		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
пи (2 -вариант) с соусом томатным речневая вязкая сахаром и лимоном пшеничный за прием пищи:	90/30	13,2	16,2	14,3	257	462	2004
	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
	532	21,0	23,2	71,4	580		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Хлебобулочные изделия с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Чай с молочной манная каша	200	6,8	8,3	35,1	241	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	43	338	2011
Сладости (карамель)	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2011
Итого за прием пищи:	550	14,9	16,3	74,7	490		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп рыбная любительская	90	11,7	7,9	13,7	176	390	2004
Пюре отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520	2004
Салат томатный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
Сладости (карамель)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	

за прием пищи:	525	18,7	15,7	75,0	519	
----------------	-----	------	------	------	-----	--

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

пшенка рисовая с творогом с соусом молочным	200/50	11,4	14,0	67,2	356	315/596	2004
сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
за прием пищи:	522	15,4	14,3	106,8	531		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

творог с маслом сливочным	10/40	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
молочная геркулесовая вязкая	200	8,1	11,5	40,8	249	302	2004
ягоды свежие (яблоко)	100	0,3	0,0	8,6	40	338	2011
молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011

за прием пищи:	550	17,5	20,7	81,8	521	
----------------	-----	------	------	------	-----	--

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
а рубленая из птицы	90	14,5	13,6	13,6	206	498	2004
онные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	201	516	2004
оматный	30	0,8	1,4	2,5	26	587	2004
сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
шеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
за прием пищи:	525	23,8	21,4	85,9	583		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
из филе птицы	100	12,3	12,7	3,5	156	337	2004
речневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	510	2004
сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	61	685	2004
шеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	

за прием пищи:	500	20,7	19,8	65,2	503			
9 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
		90/30	14,4	11,9	11,2	200	297/587	2011/2004
		150	3,6	6,0	37,1	221	512	2004
	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004	
	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6		
за прием пищи:	525	21,2	18,1	82,8	571			
10 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
		10/30/40	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
		200	6,6	8,3	35,1	241	175	2011
	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004	
за прием пищи:	502	14,8	14,5	92,3	537			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого за период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				
	183,3	181,0	823,8	5 407,0				
	18,3	18,1	82,4	540,7				
Среднее значение за период								
Энергетическая ценность, ккал								
5 407,0								
540,7								

Приложение 1. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 2. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 3. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 4. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 5. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 6. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 7. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 8. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 9. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 10. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 11. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 12. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 13. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 14. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 15. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 16. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 17. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 18. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 19. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 20. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 21. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 22. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 23. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 24. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 25. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 26. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 27. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 28. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 29. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 30. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 31. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 32. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 33. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 34. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 35. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 36. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 37. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 38. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 39. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 40. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 41. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 42. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 43. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 44. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 45. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 46. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 47. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 48. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 49. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 50. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 51. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 52. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 53. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 54. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 55. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 56. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 57. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 58. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 59. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 60. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 61. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 62. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 63. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 64. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 65. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 66. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 67. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 68. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 69. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 70. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 71. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 72. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 73. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 74. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 75. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 76. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 77. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 78. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 79. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 80. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 81. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 82. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 83. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 84. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 85. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 86. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 87. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 88. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 89. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 90. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 91. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 92. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 93. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 94. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 95. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 96. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 97. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 98. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 99. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

Приложение 100. Примерное меню для детей дошкольного возраста. - М.: ДеЛи

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

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

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

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

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