

Утверждаю:



ИП Мордвинцева Е.А.

/Е.А. Мордвинцева/

2021 г

Согласовано:

Директор МКОУ "Средняя школа № 3
имени А.С. Макаренко"

Городского округа город Фролово

 Ю.М.Паньшенкова/

2021 г



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет в МКОУ "Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко" городского округа город Фролово

Лето-осень

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Свекла отварная	50	0,70	0,00	4,13	46,40	
	Котлеты, биточки, шницели	80	12,90	17,60	11,70	255,90	268М
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,50	5,70	33,30	206,40	203М
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ПП
Итого за завтрак			22,20	23,50	83,43	659,90	
День 2							
Завтрак	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208,0	292
	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ПП
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за завтрак			21,64	17,26	64,88	501,90	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,40	6,60	34,70	220,30	174М
	Чай с молоком	200	1,30	1,00	11,80	61,30	421К
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Сыр порциями	20	4,40	5,80	0,00	70,60	15М
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,07	91,20	338М
Итого за завтрак			14,90	14,40	85,07	535,30	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая енность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,0	588Л
	Котлета рыбная	80	10,90	7,30	12,80	159,90	388Л
	Картофельное пюре	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128М
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			19,30	19,90	78,80	578,60	
День 5							
Завтрак	Тефтели 2 вариант (с рисом)	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307К
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	5,70	33,30	206,40	203М
	Соус томатный	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363К
	Чай сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			20,10	16,20	95,20	607,50	
День 6							
Завтрак	Овощи свежие (помидоры)	50	0,30	0,00	2,10	9,95	
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	13,00	17,40	12,20	256,50	294М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171М
	Соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,0	588Л
	Кофейный напиток на молоке	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692Л
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			28,20	32,65	101,77	814,35	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Свекла отварная	50	0,70	0,00	4,13	46,40	
	Фрикадельки мясные с соусом	80/30	12,5	17	13,5	256,5	280/330М
	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304М
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	61,90	377М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			19,50	22,60	87,00	629,60	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,40	6,60	34,70	220,30	175М
	Чай с молоком	200	1,30	1,00	11,80	61,30	421К
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Сыр порциями	20	4,40	5,80	0,00	70,60	15М
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14М
Итого за завтрак			14,18	20,85	66,13	510,10	
День 9							
Завтрак	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,10	47,6	ПП
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	130,30	210М
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,07	91,20	338М
Итого за завтрак			15,85	24,46	58,58	420,30	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметанной	200/10	11,9	10,10	61,1	382,2	315Л
	Какао с молоком	200	4,13	3,33	16,40	112,90	382М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за завтрак			7,13	3,53	35,90	204,80	
	Всего за 10 дней		183,00	195,35	756,76	5462,35	
	Средний суточный рацион		18,30	19,54	75,68	546,24	
	Соотношение:		1	1	4		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. могильного и В.А. Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2017.-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 НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560с.