Согласовано:
Директор МКОУ « СШ 10
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»
Лепилина Е.А. _____

Утверждаю:
ИП Паластрова Е.В.
_____ (Е.В.Паластрова)

# Примерное 10-дневное меню
## для организации питания учащихся возрастной категории: с 7 до 11 лет в столовой муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СШ 10 городского округа город Михайловка Волгоградской области»

Фактический адрес:
Волгоградская область,
г. Михаловка, ул. Новоросийская 1.

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: первая* *День: понедельник* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая молочная рисовая | 150/5 | 4,23 | 7,64 | 37,29 | 235,3 | 174 | 2015 |
| | Сырники классические (п/ф) со сгущённым молоком | 50/20 | 10,8 | 8,97 | 17,14 | 193 | 219 | 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| | ***Итого за приём пищи: (завтрак)*** | ***630*** | ***18,7*** | ***17,43*** | ***103,6*** | ***650,7*** | | |

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: первая* *День: вторник* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Котлета, рубленная из птицы (филе) | 90 | 16 | 8,07 | 14 | 196 | 322 | 2016 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,52 | 4,32 | 26,76 | 168,5 | 203 | 2015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,8 | 0,3 | 14,48 | 70 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи (второй завтрак):*** | ***500*** | ***25,3*** | ***14,04*** | ***89,65*** | ***589,50*** | | |

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: первая* *День: среда* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону к***апуста квашеная***, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 | 2015 |
| | Плов из птицы | 175 | 16,4 | 13,95 | 29,27 | 308 | 291 | 2015 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***507*** | ***21,3*** | ***17,22*** | ***73,91*** | ***536,29*** | | |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: первая* *День: четверг* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Кнели куриные (филе п/ф) | 90 | 15,75 | 14,45 | 5,58 | 220,5 | 329 | 2016 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| | Бобовые отварные (горох) | 150 | 12,9 | 6,53 | 33,4 | 242 | 198 | 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***535*** | ***32,82*** | ***22,51*** | ***80,75*** | ***659,37*** | | |

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: первая* *День: пятница* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Овощи по сезону (капуста квашеная, огурец соленый, ***помидор соленый***, свекла отварная) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 70 | 2015 |
| | Рагу из птицы | 200 | 14,64 | 12,16 | 17,38 | 237,5 | 289 | 2015 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 | 389 | 2017 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК № 6 | |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***520*** | ***20,05*** | ***12,53*** | ***64,23*** | ***450,37*** | | |

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: вторая* *День: понедельник* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша вязкая молочная из пшена и риса | 150/5 | 4,56 | 8,4 | 25,11 | 195 | 175 | 2015 |
| | Сыр порциями | 12 | 2,64 | 3,48 | 0,0 | 42,36 | 15 | 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК№6 | |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 | 2015 |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***592*** | ***11,62*** | ***12,75*** | ***79,18*** | ***482,73*** | | |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: вторая* *День: вторник* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Кнели куриная (филе п/ф) | 90 | 15,75 | 14,45 | 5,58 | 220,5 | 329 | 2016 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22 | 366д | 2016 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,32 | 26,76 | 168,5 | 203 | 2016 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,8 | 0,3 | 14,48 | 70 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***500*** | ***25,08*** | ***20,42*** | ***81,24*** | ***614*** | | |

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: вторая* *День: среда* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Птица, тушённая в соусе | 120 | 12,1 | 11,44 | 4,78 | 176 | 318/366 | 2015 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 171/302 | 2015 |
| | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***542*** | ***24,58*** | ***17,8*** | ***82,99*** | ***596,67*** | | |

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: вторая* *День: четверг* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Котлеты рыбные | 90 | 7,82 | 6,93 | 11,21 | 135 | 234 | 2015 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,4 | 22 | 366 | 2016 |
| | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 304 | 2015 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 376 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,8 | 0,3 | 14,48 | 70 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи (завтрак):*** | ***515*** | ***14,72*** | ***13,86*** | ***79,57*** | ***496*** | | |

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***

*Возрастной категории*: дети с 7 до 11 лет *Сезон*: осенне-зимний

| | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность, (ккал)** | **№ рецепруры** | **Сборник рецептур** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | | |
| *Неделя: вторая* *День: пятница* | | | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Биточки, рубленные из птицы | 90 | 13,1 | 12,24 | 8,1 | 194 | 323 | 2016 |
| | Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22 | 366 | 2016 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,5 | 309/203 | 2015 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 349 | 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,75 | 0,25 | 24,37 | 114,87 | ТТК №6 | |
| | ***Итого за приём пищи:*** | ***515*** | ***23,38*** | ***18,36*** | ***93,34*** | ***632,37*** | | |

| Средняя сбалансированность 10 дней, по химическому составу, энергетической ценности | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Дети с 7 до 11 лет (**завтрак)** | | | | | |
| День | Вес | Б | Ж | У | Эц. |
| 1 | ***630*** | ***18,7*** | ***17,43*** | ***103,6*** | ***650,7*** |
| 2 | ***500*** | ***25,3*** | ***14,04*** | ***89,65*** | ***589,50*** |
| 3 | ***507*** | ***21,3*** | ***17,22*** | ***73,91*** | ***536,29*** |
| 4 | ***535*** | ***32,82*** | ***22,51*** | ***80,75*** | ***659,37*** |
| 5 | ***520*** | ***20,05*** | ***12,53*** | ***64,23*** | ***450,37*** |
| 6 | ***592*** | ***11,62*** | ***12,75*** | ***79,18*** | ***482,73*** |
| 7 | ***500*** | ***25,08*** | ***20,42*** | ***81,24*** | ***614*** |
| 8 | ***542*** | ***24,6*** | ***17,8*** | ***82,99*** | ***596,67*** |
| 9 | ***515*** | ***14,7*** | ***13,86*** | ***79,57*** | ***496*** |
| 10 | ***515*** | ***23,38*** | ***18,36*** | ***93,17*** | ***632,37*** |
| Итого за весь период | 5356 | 217,55 | 166,92 | 828,29 | 570,8 |
| Среднее значение за период | 535,6 | 21,75 | 16,69 | 82,83 | 570,8 |
| В норме 20-25% от суточной | 500 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75-83,75 | 470-587,5 |


Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Сборник технических нормативов
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 640с.

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

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Сборник технических нормативов. /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640с./