

СОГЛАСОВАНО:  
Директора МКОУ «Зензеватская СШ»  
Ежова А.В.  
« 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Питание»  
Е.И.Кортоножко  
« 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Зензеватская СШ»  
Ольховского муниципального района Волгоградской области  
(для детей обучающихся возрастной группы 7-11 лет)

Составлено на основе сборников:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г,  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

**МЕНЮ 1-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	26, 80	200	5.6	9.6	40.7
6/2011 М	Масло порцией	10, 00	10	0.1	7.3	0.1
п/г	Печенье сахарное	10, 00	25	0.7	0.2	6.6
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	12, 00	200	0.1	0.0	11.1
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4, 00	30	3.68	0.63	14.6
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15, 00	150	0.6	0.6	14.3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>585</b>	<b>10.7</b>	<b>18.3</b>	<b>87.3</b>

**МЕНЮ 2-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	10, 00	60	0.9	0.1	5.3
443/2004 Л	Плов с курицей	42, 80	200	20.4	25.3	36.5
376/2011 М	Чай с сахаром №376	11, 00	200/15	0.1	0.0	14.8
п/г	Вафли	10, 00	30	0.4	0.5	14.1
703/2010 М	Хлеб пшеничный	4, 00	30	2.4	0.3	24.3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>535</b>	<b>24.2</b>	<b>26.2</b>	<b>95.0</b>



**МЕНЮ 3-го дня**

	Наименование Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
				2	3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	8, 00	60	0.9	0.1	5.3
488/2004 л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	32, 80	180	15.0	20.2	13.0
15/2011 М	Масло порцией	10, 00	10	0.1	7.3	0.1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	12, 00	200/15/7	0.2	0.0	15.0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5, 00	50	3.7	0.3	24.3
338 / 2011 М	Фрукты свежие (яблоко) № 338	10	100	0, 4	0.4	9.5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>622</b>	<b>20.3</b>	<b>28.3</b>	<b>67.2</b>

**МЕНЮ 4-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
294/2011М	котлета рубл из птицы 294	39, 80	100	16.2	20.8	15.1
587/2004 Л	Соус томатный	8, 00	20	0.1	0.5	1.0
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	15, 00	150	5.5	5.7	33.3
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	12, 00	200/15	0.2	0.0	15.0
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3, 00	20	2, 3	0.18	14.6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>505</b>	<b>24, 3</b>	<b>27.2</b>	<b>79.0</b>



**МЕНЮ 5-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
204 / 2017М	Макароны отварные с сыром	34, 80	150	8.4	7.71	28.35
15/2011 М	Масло порцией	10, 00	10	0.1	7.3	0.1
376/2011 М	Чай с сахаром №376	10, 00	200/15	0.1	0.0	14.8
п/г	Булочка	12, 00	40	3.2	3.3	17.8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	3, 00	30	2.3	0.18	14.6
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15, 00	100	0.4	0.4	9.5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>535</b>	<b>14.4</b>	<b>18.8</b>	<b>85.2</b>



**МЕНЮ 6-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	35, 80	200	5.5	6.5	34.7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10, 00	10	2.7	2.7	0.0
377/2011 М	Чай с лимоном №377	12, 00	200/15/7	0.2	0.0	15.1
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5, 00	50	3.7	0.3	24.3
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15, 00	150	0.6	0.6	14.3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>632</b>	<b>12.6</b>	<b>10.1</b>	<b>88.4</b>

**МЕНЮ 7-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
313	Котлеты, биточки мясные рубленные с соусом	36, 80	90/20	12.9	17.6	11.7
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	15, 00	150	6.1	4.8	27.8
377/2011 М	Чай с лимоном №377	12, 00	200/15/7	0.2	0.0	15.1
П.Т.	Печенье	10, 00	30	4.4	17.0	15.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4, 00	40	3.0	0.2	19.5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>552</b>	<b>26.6</b>	<b>39.6</b>	<b>89.7</b>

**МЕНЮ 8-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
437/2004	Гуляш	46, 80	100	18.9	20.8	2.7
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	16, 00	150	2.9	4.1	23.9
376/2011М	Чай с сахаром №376	11, 00	200/15	0.1	0.0	14.8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4, 00	40	3.0	0.2	19.5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>505</b>	<b>24.9</b>	<b>25.1</b>	<b>60.9</b>

**МЕНЮ 9-го дня**

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	37, 80	100	11.7	5.94	8.94
304/2011 М	Рис отварной №304	15, 00	150	3.8	5.4	38.9
376/2011М	Чай с сахаром №376	11, 00	200/15	0.1	0.0	14.8
П.Т.	Пряник	10, 00	40	2, 4	2, 0	30, 8
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4, 00	40	3.0	0.2	19.5
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>515</b>	<b>21, 0</b>	<b>13, 5</b>	<b>112, 9</b>

**МЕНЮ 10-го дня**

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	10, 00	60	0.9	0.1	5.3
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	34, 80	150	12.7	16.9	10.8
376/2011 М	Чай с сахаром №376	11, 00	200/15	0.1	0.0	14.8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	10, 00	100	0.4	0.4	9.5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	6, 00	50	3.7	0.3	24.3
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>77, 80</b>	<b>575</b>	<b>17.8</b>	<b>17.7</b>	<b>64.7</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

				Пищевые вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		500		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Ф. Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоо 2016. - 560 с.

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

© E.IO

<b>Ккал</b>
<b>7</b>
273.5
66.1
33.4
45.6
87.75
68.4
<b>574.7</b>



<b>Ккал</b>
<b>7</b>
25.7
454.4
59.3
25.3
114.8
<b>679.5</b>



<b>Ккал</b>
<b>7</b>
25.7
296.3
66.1
61.6
114.8
45.6
<b>610.1</b>

<b>Ккал</b>
<b>7</b>
312.9
8.8
206.4
60.5
68.9
<b>657.5</b>



<b>Ккал</b>
<b>7</b>
198
66.1
59.3
113.2
68.9
45.6
<b>551, 0</b>

<b>Ккал</b>
7
220.7
35.3
61.9
114.8
68.4
<b>501.1</b>

<b>Ккал</b>
<b>7</b>
255.9
178.2
61.9
117.0
91.9
<b>704.9</b>



<b>Ккал</b>
<b>7</b>
273.9
144.1
59.3
91.9
<b>569.2</b>

<b>Ккал</b>
<b>7</b>
126
219.3
59.3
152, 0
91.9
<b>648, 5</b>

<b>Ккал</b>
<b>7</b>
25.7
246.9
59.3
45.6
114.8
<b>492.3</b>

<b>Энергетическая ценность,</b>
#VALUE!
#VALUE!
470-587,5

а. - М.:ДеЛи

Иапшиной. -

ГФУ НЦЗД  
ювья детей,

М., Тутельян