

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Питание»
Е.И.Кортоножко
«01» марта 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	
	ЗАВТРАК					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	28.38	200	5.6	9.6	40.7
6/2011 М	Масло порцией	10.00	10	0.1	7.3	0.1
п/г	Печенье "Топленое молоко"	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	40	3.68	0.63	14.6
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	15.00	150	0.6	0.6	14.3
	Итого за прием пищи:	79.38	625	10.7	18.3	87.3

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2		3	4	5	6
	ЗАВТРАК					
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	44.38	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	40	3.0	0.2	19.5
	Итого за прием пищи:	79.38	545	24.8	26.1	90.2

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
				2	3	4
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	9.00	60	0.9	0.1	5.3
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	34.38	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
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	10.00	100	0.4	0.4	9.5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	50	3.7	0.3	24.3
	Итого за прием пищи:	79.38	622	20.3	28.3	67.2

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
294/2011М	котлета рубл из птицы 294	41.38	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	30	2.3	0.18	14.6
	Итого за прием пищи:	79.38	515	24.3	27.2	79.0

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
204/2017М	Макароны отварные с сыром	32.38	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	11.00	200/15	0.1	0.0	14.8
п/г	Булочка	8.00	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	150	0.6	0.6	14.3
	Итого за прием пищи:	79.38	595	14.6	19.0	89.9

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	36.38	200	5.5	6.5	34.7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	11.00	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
	Итого за прием пищи:	79.38	632	12.6	10.1	88.4

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
313	Котлеты, биточки мясные рубленые с соусом	38.38	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 "Сахарное"	10.00	30	4.4	17.0	15.6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	4.00	40	3.0	0.2	19.5
	Итого за прием пищи:	79.38	552	26.6	39.6	89.7

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
437/2004	Гуляш	48.38	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
	Итого за прием пищи:	79.38	505	24.9	25.1	60.9

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
247/2011 Л	Рыба тушеная с овощами	39.38	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
	Итого за прием пищи:	79.38	545	21.0	13.5	112.9

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	9.00	60	0.9	0.1	5.3
488/2004 л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	34.38	180	15.0	20.2	13.0
376/2011 М	Чай с сахаром №376	11.00	200/15	0.1	0.0	14.8
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	20.00	200	0.8	0.8	19.1
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5.00	50	3.7	0.3	24.3
	Итого за прием пищи:	79.38	705	20.5	21.4	76.4

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

				Пищевые вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
				200.3	228.4	842.0
				20.0	22.8	84.2
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%				500	15,4-19,25	67-83,75

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лап; Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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

© E.IO

Ккал
7
273.5
66.1
33.4
45.6
87.75
68.4
574.7

Ккал
7
25.7
454.4
59.3
25.3
91.9
656.6

Ккал
7
25.7
296.3
66.1
61.6
45.6
114.8
610.1

Ккал
7
312.9
8.8
206.4
60.5
68.9
657.5

Ккал
7
198
66.1
59.3
113.2
68.9
68.4
573.8

Ккал
7
220.7
35.3
61.9
114.8
68.4
501.1

Ккал
7
255.9
178.2
61.9
117.0
91.9
704.9

Ккал
7
273.9
144.1
59.3
91.9
569.2

Ккал
7
126
219.3
59.3
152.0
91.9
648.5

Ккал
7
25.7
296.3
59.3
91.2
114.8
587.3

Энергетическая ценность,
6,083.6
608.4
470-587,5

а. - М.:ДеЛи

шиной. - М.:

ГФУ НЦЗД
ювья детей,

М., Тутельян