



**Примерное десятидневное меню (завтраки) ,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МБОУ школа №11
городского округа Кинешма
(возраст 7-11 лет)**

День : понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завт	Завтрак					
15	Сыр порциями(российский)	30	4.64	5.9		98,66
173	Каша вязкая овсяная на молоке	200	4.57	3.00	27.72	156.18
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Итого:	500	14,58	16.7	66,3	500,84

День : вторник
Неделя: первая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День : среда
Неделя: первая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День : четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День : пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День : понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День : вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория : 7-11 лет
Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День : среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория : 7-11 лет
 Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: осень-зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование
-------------------------	------------------------------

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завт	Завтрак					
215	Омлет натуральный с маслом	155	15.72	20,07	2.88	326.67
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
338	Яблоко свежее	115	0,45	0,45	10,2	35
	Итого:	500	19,07	20,82	37,04	471,81

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях./Под редакцией М.П. Могильного

и Т.А. Тутельяна.- Москва ДеЛи плюс, 2015 г."