

Согласовано.

Директор МБОУ школа №11

Смирнов С.Ю.

Утверждаю.

Руководитель

ИП Смирнова З.С.

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

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белк и, г	Жиры ,г	Углевод ы,г	

Затрак

15	Сыр порциями(российский)	20	4,64	5,90	-	71,66
173	Каша вязкая овсяная на молоке	150	4,57	3,00	27,72	156,18
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,30

	Итого:		12,51	16,70	59,16	437,00
--	--------	--	-------	-------	-------	--------

День:Вторник

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Затрак

268	Шницель рубленный с м/сл	80	11,52	16,39	9,61	234,18
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	19,63	96,04
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого:		17,33	19,06	62,86	510,09

День:Среда

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Затрак

243	Сосиска отварная с м/сл	75	6,63	14,10	0,63	155,92
302	Каша гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86

	рассыпчатая					
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		18,43	18,50	64,83	499,52

День:Четверг

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУ РЫ	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
		Выхо д	Белк и, г	Жиры ,г	Углевод ы,г	

Затрак

222	Пудинг из творога	150	20,85	14,40	30,15	333,60
пр	Молоко сгущенное с сахаром 5%	20	1,42	1,00	11,40	58,84
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
338	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,30
	Итого:		23,10	15,70	58,37	465,74

День:Пятница

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Затрак

295	Котлета рубленая из цыплят с маслом сливочным	55	7,65	14,70	7,73	194,00
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		13,38	19,85	59,16	469,06

День:Понедельник

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Затрак

15	Сыр плавленый	20	4,64	5,90	-	71,66
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	210	6,08	11,18	33,48	260,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		16,87	18,05	73,97	526,91

День:Вторник

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Затрак

71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,90	11,00
260	Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221,00

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		17,77	22,61	65,42	552,25

День:Среда

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУ РЫ	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блю д	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
		Выхо д	Белк и, г	Жиры ,г	Углевод ы,г	

Затрак

396	Блины со сгущенным молоком	180	12,34	9,18	68,72	407,00
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:		13,27	9,58	88,39	493,00

День:Четверг

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУ РЫ	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блю д	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
		Выхо д	Белк и, г	Жиры ,г	Углевод ы,г	

Затрак

71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,90	11,00
234	Котлета рыбная	80	10,70	3,50	7,50	104,30

312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		17,24	6,23	52,89	336,77

День:пятница

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУ РЫ	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блю д а	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
		Выхо д	Белк и, г	Жиры ,г	Углевод ы,г	

Затрак

306	Горошек зеленый консервированн ый отварной	25	0,78	0,05	1,63	10,05
215	Омлет натуральный с маслом	155	15,72	20,07	2,88	256,67
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		19,03	20,50	46,50	448,22
	Итого:		38,05	41,00	92,99	896,44

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

"Сборник технических нормативов", 2015 г, издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва, Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с

01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

День:пятница

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУ РЫ	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блю д	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
		Выхо д	Белк и, г	Жиры ,г	Углевод ы,г	

Затрак

306	Горошек зеленый консервированн ый отварной	25	0,78	0,05	1,63	10,05
215	Омлет натуральный	140	13,73	19,32	2,69	239,56
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:		17,04	19,75	46,30	431,11

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

"Сборник технических нормативов", 2015 г, издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва, Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20