

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ "Щелканская СОШ"


_____ О.В. Куренева

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Щелканская СОШ"

МЕНЮ 1-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
174/2011 М	Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,6	40,7	273,5
6/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
п/т	Печенье сахарное	25	0,7	0,2	6,6	33,4
421/2016 К	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,1	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	30	3,68	0,63	14,6	87,75
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	585	10,7	18,3	87,3	574,7

МЕНЮ 2-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
443/2004 Л	Плов с курицей	200	20,4	25,3	36,5	454,4
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
п/т	Вафли	30	0,4	0,5	14,1	25,3
703/2010 М	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	535	24,2	26,2	95,0	679,5

МЕНЮ 3-го дня

	Наименование	Масса порции	Пищевые			Ккал
	Наименование блюда		вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 Л	Птица, тушеная в соусе с овощами №488	180	15,0	20,2	13,0	296,3
15/2011 М	Масло порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	522	19,9	27,9	57,7	564,5

МЕНЮ 4-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
294/2011М	котлета рубл из птицы 294	100	16,2	20,8	15,1	312,9
587/2004 Л	Соус томатный	20	0,1	0,5	1,0	8,8
203/2011 М	Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4
685/2004 Л	Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
	Итого за прием пищи:	505	23,5	27,1	74,1	634,5

МЕНЮ 5-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
311\2004 Л	Каша гречневая молочная	200	8,8	9,12	35,52	260,8
730/2004Л	Блинчики со сгущенкой	60\10	4,9	6,5	43,1	247,2
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	9,7	45,9
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	605	15,7	16,1	112,7	658,8

МЕНЮ 6-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
175/2011 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	6,5	34,7	220,7
15/2011 М	Сыр (порциями) №15	10	2,7	2,7	0,0	35,3
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
338/2011М	Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
	Итого за прием пищи:	610	12,6	10,1	88,4	501,1

МЕНЮ 7-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
313	Котлеты, биточки мясные рубленые с соусом	90/20	12,9	17,6	11,7	255,9
341/2016 К	Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2
377/2011 М	Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,1	61,9
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	515	22,2	22,6	74,1	587,9

МЕНЮ 8-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
437\2004	Гуляш	100	18,9	20,8	2,7	273,9
518/2004 Л	Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,1
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	505	24,9	25,1	60,9	569,2

МЕНЮ 9-го дня

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
247\2011 Л	Рыба тушеная с овощами	100	11,7	5,94	8,94	126
304/2011 М	Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3
376/2011М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
701/2010 М	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	515	18,6	11,5	82,1	496,5

МЕНЮ 10-го дня

	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал
	Наименование блюда	порции	вещества			
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
ТТК №1,2,3,4,5	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7
488/2004 Л	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9
376/2011 М	Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3
338/2011 М	Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6
701/2010 М	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	Итого за прием пищи:	500	17,8	17,7	64,7	492,3

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ
ЗАВТРАК**

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		190,1	202,6	797,1	5 759,0
		19,0	20,3	79,7	575,9
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

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

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

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

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