

Утверждаю:

ИП Мордвинцева Е.А.  
/Е.А. Мордвинцева/

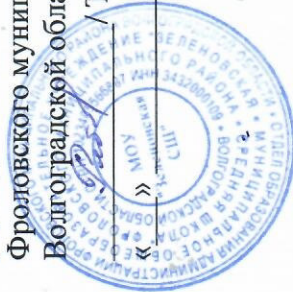
« » \_\_\_\_\_ 2021 г



Согласовано:

Директор Муниципальное общеобразовательное учреждение «Зеленовская средняя школа»  
Фроловского муниципального района  
Волгоградской области

/Т.А. Рябова /  
« » \_\_\_\_\_ 2021 г



## Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет в муниципальном общеобразовательном учреждении «Зеленовская средняя школа»

Лето-осень

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
	Обед						
	Свекла отварная	50	0,70	0,00	4,13	46,40	
	Суп картофельный с горохом	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102M
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	13,00	17,40	12,20	256,50	294M
	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304M
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349M
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
			27,60	27,80	125,83	888,50	
День 2							
	Обед						
	Щи из капусты с картофелем	200	1,50	4,00	7,40	72,20	88M
	Котлета рыбная	80	10,90	7,30	12,80	159,90	388Л
	Пюре картофельное	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128M
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	61,90	377M
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			21,20	19,30	92,90	629,90	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Обед	Соус томатный	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363К
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97М
	Тефтели 2 вариант (с рисом)	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307К
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	5,70	33,30	206,40	203М
	Кисель из концентрата	200	0,10	0,00	30,70	126,50	648Л
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
			22,97	16,86	126,20	761,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,00	10,40	84,5	82М
	Плов из птицы	150	15,30	19,00	27,40	340,80	291М
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	388М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			23,10	23,90	94,00	694,50	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,10	94,00	103М
	Котлеты, биточки, шницели	80	12,90	17,60	11,70	255,90	268М
	Рагу овощное	150	2,53	15,70	12,29	202,86	143М
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	III
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	III
			23,23	36,10	95,49	801,26	
Неделя 2							
День 6							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102М
	Котлета рыбная	80	10,90	7,30	12,80	159,90	388Л
	Картофельное пюре	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128М
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	III
Итого за обед	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	III
			23,60	19,60	96,20	653,10	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,50	4,00	7,40	72,20	88М
	Тефтели 2 вариант (с рисом)	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307К
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	5,70	33,30	206,40	203М
	Кисель из концентрата	200	0,10	0,00	30,70	126,50	648Л
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			22,40	17,90	118,60	729,50	
День 8							
Обед	Соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,0	588Л
	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,07	9,58	85,80	96М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171М
	Котлеты рубленные из птицы	80/5	13,00	17,40	12,20	256,50	294М
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	388М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
Итого за обед			29,80	36,02	115,85	924,20	
День 9							
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97М
	Рагу из птицы	150	12,70	14,60	13,90	237,80	289М
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,50	112,70	342М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за обед			21,17	19,56	101,60	676,40	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,00	10,40	84,5	82М
	Котлета рыбная	80	10,90	7,30	12,80	159,90	388Л
	Картофельное пюре	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128М
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	14,63	68,90	ПП
	Хлеб пеклеваный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
Итого за обед			8,25	8,05	68,73	385,10	
	Всего за 10 дней		223,32	225,09	1035,40	7144,16	
	Средний суточный рацион		22,33	22,51	103,54	714,42	
	Соотношение:		1	1	4		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. могильного и В.А. Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.

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

Сборник рецептов 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. - 560с.