

Утверждаю.

Руководитель

ИП Смирнова З.С.



Согласовано.

Директор МБОУ школа №1

Айдарова М.В.



Примерное десятидневное меню завтраков,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МБОУ школа №1
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
-------------------------	------------------------------

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

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
71	Помидора свежая	60	0,6	0,1	2,0	12,0
268	Котлета рубленая с соусом	90	10,58	14,63	13,6	254,00
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	35	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:	535	16,99	17,4	68,85	541,91

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 блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
188	Запеканка рисово -творожная	150	8,64	6,67	49,41	294,99
пр	Молоко сгущенное с сахаром 5%	20	1.42	1	11.4	58.84
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
338	Яблоко свежее	130	0.4	0.4	7.35	44,4
пр	Кондитерское изделие	30	1,7	2,26	11,04	61,60
	Итого:	530	12,69	10,33	88,67	499,83

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 блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
259	Жаркое	200	19.34	9.15	18.72	337,71
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0,09	19.87	98,70
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
71	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого:	530	22,77	9.94	62,88	550,95

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
-------------------------	------------------------------

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:
 "Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
 во всех образовательных учреждениях./Под редакцией М.П. Могильного
 и Т.А. Тутельяна.- Москва ДеЛи плюс, 2015 г."

