

Утверждаю:

ИП Снегирева И.А.



И.А. Снегирева

Согласовано:

И.О. директора МБОУ — школа №6

Краснова Д.С.



Д.С. Краснова

**Примерное десятидневное меню завтраков,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МБОУ школа № 6
городского округа Кинешма
(возраст 7-11 лет)**

льник
 первая
 стная категория : 7-11 лет
 сезон: осень – зима

п/п реце пта	Прием пищи, наименование
--------------------	------------------------------

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

День: вторник

День:вторник						
№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование 					

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	Огурец свежий	60	0,67	0,06	1,9	12,00
243	Сосиска отварная с соусом	100	6,63	14,1	0,63	155,92
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0.3	14,49	70,14
	Итого:	540	19,1	18,56	66,73	505,52

День : четверг

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Сезон: осень – зима

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюد	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	100	0.4	0.4	7.35	44,40
пр	Кондитерское изделие	30	1,7	2,26	11,04	61,60
	Итого:	500	12,81	10,45	94,06	513,15

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

№ п/п реце пта	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)
		выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
Завтрак						
295	Биточки рубленные из цыплят с м/сл	90	7,65	14,70	7,73	263,70
321	Капуста свежая тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
пр	Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	64,70
	Итого:	500	15,34	22,11	59,77	551,19

День : понедельник
 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						
15	Сыр плавленный «Дружба»	17,5	5,13	1,88	7,38	81,86
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	160	4,63	8,51	25,51	198,10
382	Какао с молоком	200	3,78	0.67	26.00	125.11
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Итого:	507,5	16,31	11,76	83,18	519,61

. вторник
 еделя: 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						
260	Гуляш	90	9,57	15,11	2.61	198,90
304	Рис отварной,овощи сезонные	180	3.67	5.42	36.67	215.11
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
	Итого:	500,00	16,14	20,83	63,24	524.15

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 по- домашнему с курой	200	19.34	9.18	18.72	337.71
349	Компот из сухофруктов	180	0.63	0,09	19.87	98.6
338	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44.4
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого:	510	22,74	9.98	62,88	550,85

Верг
 я: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: осень-зима

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015г., издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;

- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию. Г. Москва.