

«Согласовано»

Директор МКОУ СШ №2  
г. Калача - на - Дону  
Волгоградской области

  
А.Г. Демкин  
« 09 » января 2023г.

«Утверждаю»  
индивидуальный предприниматель  
Иванов П.И.

  
П.И. Иванов  
« 09 » января 2023г.



# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

7-11 лет

МКОУ СШ №2 г. Калача – на - Дону

г. КАЛАЧ-НА-ДОНУ ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

2023 г.

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	26,72
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
итого за завтрак		535	12,158	10,945	82,63	484,29		82,25
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	28	25,00	61	590,99	ПР	52,36
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
итого за завтрак		510	37,2	28,08	102,08	821,89		82,25
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С.319	14,89
завтрак	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		580	22,598	21,735	74,46	578,64		82,25
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	190	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	37,67
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,9	0,06	72,6	ПР	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак		470	20,08	26,83	123,38	810,46		82,25

# примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	10,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	45,31
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		580	32,968	35,725	65,26	709,09		82,25
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	37,67
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	20	4,82	5,9	0,06	72,6	ПР	14,69
итого за завтрак		510	13,14	13,24	70,11	456,5		82,25
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	14,89
завтрак	гуляш	110	24,1	20,2	5,9	208	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	36,47
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		590	36,06	31,28	97,73	732,45		82,25

# примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	190	25,38	21,25	44,61	471,25	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.296	42,67
завтрак	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак		465	30,798	33,78	91,67	780,78		82,25
неделя 2	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	10,05
день 9	тефтели мясные	110	17	18,1	10,2	278,25	№ 287, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. С.628	42,31
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		590	29,53	30,68	76,58	708,50		82,25
неделя 2	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	№ 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	14,89
день 10	шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	горошек зеленый	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
итого за завтрак		540	29,188	17,565	91	640,94		82,25
<b>итого за 10 дней</b>			<b>263,72</b>	<b>249,86</b>	<b>874,9</b>	<b>6723,54</b>		
среднее значение за период			26,372	24,986	87,49	672,354		
содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,2	3,1	12,25			