

«Утверждаю»
 /Л.А.Карапузкина/
 Директор



Примерное десятидневное циклическое меню
 для организации питания
 в МОУ «Валенская средняя общеобразовательная школа»
 МО – Михайловский муниципальный район
 Рязанской области
 (возрастная группа от 7 до 11 лет)

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	5	6	7		
День 1	2	3	4	5	6	7	8			
	Завтрак									
	Салат из овощей (огурцы) сезонно	0,060	0,46	3,65	1,43	40,38	№ 71 стр.108			
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	162,5	№ 303 стр.240			
	Туляш	90	10,1	21,3	0,86	126	№241 стр.205			
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	113	№ 349 стр.258			
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	92,00	ГОСТ			
	Итого за день	540	22,01	29,76	105,35	533,88				

Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 (Сборник технологических нормативов)
 Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)
 М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	4	5	6		
2		3	4	5	6	7	8			
День 2										
Завтрак										
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,060	0,68	3,71	2,83	47,46	№ 71 стр. 108			
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	210,11	№303 стр.240			
	Гуляш	0,9	13,6	9,42	2,71	126	№349 стр. 259			
	Чай с сахаром	0,2	0,20	0,00	14,0	40	№375 стр. 269			
	Итого за день	500	16,88	15,41	45,56	383,97				

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Гутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	2	3	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8			
День 3										
Завтрак										
	Салат из отварной свёклы	0,060	0,86	3,65	5,02	56,34	№ 52 стр. 101			
	Макаронны отварные	0,15	6,6	5	40	158	№303 стр.240			
	Куры тушёные	0,080	19,8	15,3	9,2	206,67	№375 стр.269			
	Сок	0,2	0,5	0,15	15,15	86,60	ГОСТ			
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ			
	Итого за день	530	32,46	24,8	119,17	599,57				

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Гутельян

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	2	3	4			5	6	7	8
			Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				
День 4			Б	Ж	У				
	Салат из свежих помидоров	0,060	0,56	0,05	1,75		47,46		№ 45 стр.99
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02		210,11		№ 303 стр.240
	Рыба тушёная в томате с овощами	0,9	13,87	7,85	6,53		80,83		№ 229 стр. 194
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0		40		№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8		91,96		ГОСТ
	Итого за день	540	21,73	10,88	97,1		470,36		

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)131
Составители:М.П.Могильный и В.А.Тутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	8
День 5							
Завтрак							
	Салат из отварной свёклы	0,060	0,86	3,65	5,02	56,34	№52 стр.101
	Пюре картофельное	0,150	3,2	5,2	22,88	151,36	№128 стр. 135
	Котлета	0,090	75,78	85,7	2,90	134,70	№ 290 стр. 233
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№ 349 стр.258
	Итого за день	500	79,86	95,55	55,55	436,60	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			7	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2			4	5	6		
День 6						8	
	Завтрак						
	Салат из свежих овощей (огурцы) сезонно	0,050	0,46	3,65	1,43	40,38	№71 стр.108
	Макаронны отварные	0,15	8,75	9,35	57,93	201,90	№288 стр.232
	Птица отварная	0,080	19,8	15,3	9,2	206,67	№375 стр.269
	Сок	200	0,5	0,15	15,15	86,60	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Итого за день	520	34,21	29,15	133,51	627,51	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Гутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	2	3	Пищевые вещества (г)			7	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7			4	5	6		8
	Завтрак						
	Рагу из овощей с куриным мясом	0,150	2,53	11,70	12,29	202,86	№ 143 стр. 142
	Кисель	200	0,0	0,0	20	76	№ 358 стр.262
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Фрукты. Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	
	Итого за день	520	12,78	15,35	124,52	505,82	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

(Сборник технологических нормативов)

Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутельян)

М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	8
День 8							
Завтрак							
	Каша молочная	200	9	11	44	221	№ 182
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14	40	№ 375 стр.269
	Хлеб пшеничный	30	3	0	18	89	ГОСТ
	Сыр порциями	20	5	6	0	72	
	Фрукты Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за день	530	17	17	86	466,0	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Гутельян
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	8
День 9							
	Завтрак						
	Салат из свежих овощей (помидоры) сезонно	0,060	0,68	3,71	2,83	47,46	№ 71 стр.108
	Рис отварной	150	2,4	2,28	25,02	210,11	№ 303 стр.240
	Рыба тушеная в томате с овощами	0,9	13,87	7,85	6,53	150,00	№ 229 стр. 194
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№ 349 стр.258
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Итого за день	540	21,69	14,54	108,94	593,69	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Тутьян
М.: ДеЛи принт, 2011.

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2		3	4	5	6	7	8
День 10							
Завтрак							
	Макаронные отварные	150	8,77	9,35	57,93	201,90	№ 303 стр.240
	Котлета	0,090	75,78	85,7	2,90	134,70	№ 290 стр. 233
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	№ 375 стр.269
	Хлеб ржаной	40	4,7	0,7	49,8	91,96	ГОСТ
	Фрукты Бананы	100	1,5	0,5	21	95	
	Итого за день	580	90,95	105,6	145,63	551,56	

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
(Сборник технологических нормативов)
Составители: М.П. Могильный и В.А. Гутельян)
М.: ДеЛи принт, 2011.