

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (заканных представителей)**


1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	205,1	174	2011
Чай с сахаром №376	200	59,3	376	2004
Батон	40	104,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	540	437,6		

Утверждаю
 Директор ООО "Венера"
 А.В. Жолосова
 20.09.2023



«Согласовано»
 Директор МОУ №509 КСЛ №3
 Жидков С.В. Жидковская



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Котлета рубленая из птицы № 294	50	123,9	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	392	367,5		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	60/30	127,6	297/593	2011/2004
Картофельное пюре №128	150	232,5	128	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Компот из смеси сухофруктов №349	200/15	126,5	349	2011
Итого за прием пищи:	475	532,6		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	150	308,0	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	60,5	376	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	415	418,3		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (заканных представителей)**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Птица, тушенная в соусе №290	60	100,2	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	100	118,8	302	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	402	325,0		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (заканных представителей)**

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Котлета рубленая из птицы № 294	50	123,9	294	2011
Рис отварной №511	150	210,0	511	2011
Соус томатный №593	30	13,2	593	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Чай с сахаром № 376	200/15	60,5	376	2004
Итого за прием пищи:	465	453,6		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (заканных представителей)**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	60/30	127,6	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая №302	100	118,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	432	352,4		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Птица, тушенная в соусе №290	60	246,8	488	2004
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	380	556,9		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	150	308,0	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	415	417,1		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (заканнных представителей)**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак				
Котлета рубленая из птицы № 294	50	123,9	294	2011
Соус томатный №593	30	13,2	593	2004
Картофельное пюре №128	150	232,5	128	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ГТК №6	
Итого за прием пищи:	472	475,6		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 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

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи-принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.