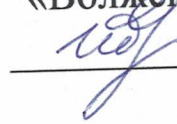


«Утверждаю»
директор ГКОУ
«Волжская школа №1»


Н.В. Иваненко

«Утверждаю»
Директор ИП Батракова О.В.
Батракова О.В.



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет
на 2023 – 2024 учебный год**

01.09.2023



Утверждаю Директор

ΓΚΟΥ

"Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

я 7-11 лет

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,2	161	2004
Бутерброд с повидлом №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4		
Обед							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	1,4	2,9	7,0	60,4	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Картофель отварной с маслом №518	150	2,9	4,1	23,9	144,2	518	2004
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Яблоко свежее №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		31,5	41,6	181,7	1 227,7		

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся / 11.01.2019

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	200	5,6	7,4	33,6	223,0	311	2004
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Бутерброд с сыром №3	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Батон	503	12,8	18,8	78,5	535,2		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Огурец соленый	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Суп из овощей №135	150	10,5	20,0	28,0	333,8	ТТК №67	
Плов из птицы ТТК №67	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Хлеб пеклеванный	730	21,5	24,0	115,7	765,2		
Итого за прием пищи:		34,3	42,8	194,2	1 300,4		
Всего за день:							

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	250	5,6	4,8	21,0	150,7	160	2004
Суп молочный с макаронными изделиями №160	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
Бутерброд с повидлом №2	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Какао с молоком №382	505	11,7	11,5	72,8	441,3		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Капуста квашеная	200	1,4	2,9	7,0	60,4	124	2004
Щи из свежей капусты с картофелем №124	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Рис отварной ТТК №69	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Компот из свежих плодов ТТК №52	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пшеничный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Хлеб пеклеванный	850	23,1	35,9	135,9	963,4		
Итого за прием пищи:							
Всего за день:							
		34,8	47,4	208,7	1 404,7		

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

Зав. производством



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,6	7,4	33,6	223,0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	45	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5		
Обед							
Огурец соленый	60	0,9	0,1	5,3	25,7		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	200	1,4	2,9	7,0	60,4	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	8,7	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая №302	150	4,4	4,7	19,9	138,6	302	2004
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		42,1	43,7	202,5	1 374,4		

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	5,4	7,4	43,5	261,3	302	2004
Бутерброд с сыром №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,4	135	2004
Котлеты ТТК №61	90	9,7	14,2	18,7	240,5	ТТК №61	
Картофельное пюре с маслом №520	150	3,2	4,6	21,5	139,6	520	2004
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеванный	80	5,1	0,7	32,9	158,3		
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0		
Всего за день:		41,0	49,1	241,8	1 569,7		

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 классов

Зав. производством _____