

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день



| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |            |             |                               |            |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 150          | 4,2              | 7,2        | 30,5        | 205,1                         | 174        | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 150          | 0,6              | 0,6        | 14,3        | 68,4                          | 338        | 2011             |
| Батон                             | 40           | 4,8              | 1,2        | 20,5        | 104,8                         |            |                  |
| Чай с сахаром №376                | 200/15       | 0,1              | 0,0        | 17,3        | 59,3                          | 376        | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>555</b>   | <b>9,7</b>       | <b>9,0</b> | <b>82,6</b> | <b>437,6</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

2 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294  | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6        | 223,0                         | 294        | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,2        | 206,4                         | 203        | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377    | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>502</b>   | <b>23,4</b>      | <b>24,6</b> | <b>81,5</b> | <b>581,3</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

3 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30        | 9,4              | 18,8        | 14,3         | 223,2                         | 462/593    | 2004             |
| Картофельное пюре №128               | 150          | 3,9              | 8,9         | 39,8         | 232,5                         | 128        | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349     | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 126,5                         | 349        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>510</b>   | <b>16,7</b>      | <b>27,9</b> | <b>104,4</b> | <b>674,1</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур           | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                      |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                      |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 0,1         | 7,6                           | ТТК №<br>1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 200          | 15,3             | 20,8        | 39,2        | 410,6                         | 291                  | 2011             |
| Чай с сахаром №376  | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3        | 59,3                          | 376                  | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6               |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>18,9</b>      | <b>21,1</b> | <b>76,1</b> | <b>569,4</b>                  |                      |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Птица, тушеная в соусе №290    | 90           | 11,1             | 10,4        | 3,2         | 150,3                         | 290         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 150          | 6,1              | 4,8         | 37,8        | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром и лимоном № 377  | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>502</b>   | <b>20,5</b>      | <b>15,4</b> | <b>75,3</b> | <b>480,4</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |              |                  |
| Лапшевник с творогом №208      | 200          | 17,2             | 20,6        | 39,0        | 375,5                         | 208          | 2011             |
| Соус молочный (сладкий) №596   | 50           | 0,9              | 1,9         | 5,7         | 44,8                          | 596          | 2011             |
| Чай с сахаром Каркаде № 685    | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>505</b>   | <b>21,3</b>      | <b>22,7</b> | <b>79,2</b> | <b>572,7</b>                  |              |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 200          | 5,0              | 10,1        | 30,5        | 260,8                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с повидлом № 2                         | 50/10/30     | 4,1              | 7,4         | 35,9        | 283,2                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром № 376                              | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>505</b>   | <b>9,2</b>       | <b>17,5</b> | <b>83,7</b> | <b>603,3</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297593 | 90/30        | 16,0             | 12,8        | 8,0         | 191,4                         | 297/593     | 2011/2004        |
| Каша вязкая гречневая №302           | 150          | 6,1              | 4,8         | 27,8        | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377         | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>532</b>   | <b>25,4</b>      | <b>17,8</b> | <b>70,5</b> | <b>521,5</b>                  |             |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

9 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294  | 90           | 14,6             | 18,7        | 13,6        | 223                           | 294        | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150          | 5,5              | 5,7         | 33,2        | 206,4                         | 203        | 2011             |
| Соус томатный №593               | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5         | 52,0                          | 593        | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8        | 126,5                         | 349        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>510</b>   | <b>24,6</b>      | <b>27,1</b> | <b>99,6</b> | <b>699,8</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |            |             |                               |            |                  |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 150          | 4,1              | 5,4        | 25,2        | 182,0                         | 311        | 2004             |
| Чай сахаром №376                 | 200/15       | 0,1              | 0,0        | 17,3        | 59,3                          | 376        | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338      | 150          | 0,6              | 0,6        | 14,3        | 68,4                          | 338        | 2011             |
| Батон                            | 40           | 4,8              | 1,2        | 20,5        | 104,8                         |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>555</b>   | <b>9,6</b>       | <b>7,2</b> | <b>77,3</b> | <b>414,5</b>                  |            |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

11 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур           | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                      |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                      |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 0,1         | 7,6                           | ТТК №<br>1,2,3,4,5,6 | 2011             |
| Фрикадельки рыбные №240   | 90           | 12,3             | 12,8        | 9,8         | 126,0                         | 240                  | 2011             |
| Соус томатный №593  | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5         | 52,0                          | 593                  | 2004             |
| Картофельное пюре №128  | 150          | 3,9              | 8,9         | 39,8        | 232,5                         | 128                  | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377   | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8        | 60,0                          | 377                  | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6               |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>592</b>   | <b>21,1</b>      | <b>24,5</b> | <b>86,5</b> | <b>570,0</b>                  |                      |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

12 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур           | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                      |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                      |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1         | 0,1         | 7,6                           | ТТК №<br>1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 200          | 15,3             | 20,8        | 39,2        | 410,6                         | 291                  | 2011             |
| Чай с сахаром Каркаде № 685   | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685                  | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6               |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>19,0</b>      | <b>21,1</b> | <b>73,8</b> | <b>570,6</b>                  |                      |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период       | 219,4            | 235,9   | 990,5       | 6 695,2                       |
| Среднее значение за период | 18,3             | 19,7    | 82,5        | 557,9                         |

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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