

Согласовано:

МКОУ СШ № 2

Колесникова О.Ю..

"09" января 2024

Утверждаю:

Директор ООО «Венера»

В.Погосова

"09" января 2024

Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/587	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/587	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	31,5	22,7	122,5	799,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	

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

Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	780	27,7	27,2	121,8	773,4		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	790	24,4	20,8	127,0	717,8		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	29,8	28,3	125,2	811,1		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/587	2004
Каша ячневая вязкая № 302	150	4,8	6,2	28,0	180,6	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	21,9	29,7	117,9	762,3		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	24,7	27,9	98,8	761,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
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	33,3	206,4	302	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	

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

Итого за прием пищи:	700	27,8	28,3	119,9	786,7
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	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	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	29,1	28,2	120,4	787,4		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/587	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	800	24,5	28,4	123,6	805,2		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	780	26,8	22,1	120,9	725,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	268,2	263,6	1 198,0	7 729,4
Среднее значение за период	26,8	26,4	119,8	772,9

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

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