

Согласовано:

Директор

И.А. Петрушина

Дата "01" сентября 2021 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Питание"

И.А. Петрушина

Дата " " 20 г.

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

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, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Котлеты рубленые из птицы №294	90/5	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	702	2010
Итого за прием пищи:	765	29,7	29,8	113,6	840,3		

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

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, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной №88	200/10	1,8	5,5	7,8	87,9	88	2011
Котлета рыбная №388	80/5	11,6	5,3	5,9	119,0	390	2004
Картофель отварной № 518	150	3,1	7,4	21,6	164,8	518	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
Итого за прием пищи:	795	23,4	19,0	104,0	681,1		



**« 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной №132	200/10	2,7	8,6	16,4	129,0	132	2004
Фрикадельки мясные с соусом №280;330	90/30	14,0	19,1	15,0	286,8	280/330	2011
Каша ячневая №297	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2004
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
Итого за прием пищи:	840	30,8	33,5	136,9	946,1		



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

4 день

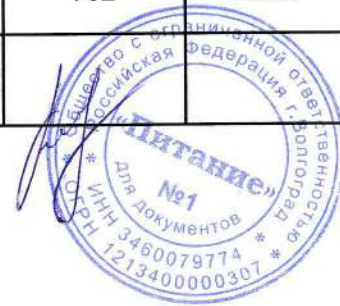
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
Итого за прием пищи:	820	23,9	22,8	101,8	706,2		



и 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, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
Итого за прием пищи:	700	24,4	23,9	108,3	745,3		



**и 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, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Рассольник ленинградский (перловка) со сметаной №132	200/10	2,7	8,6	16,4	129,0	132	2004
Тефтели с рисом №307К	90	11,1	10,6	12,7	192,6	307	2016
Каша пшеничная Полтавка №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	701	2010
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	702	2010
Итого за прием пищи:	810	26,6	24,8	125,1	806,6		



и дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК №1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	2,0	1,9	16,5	91,9	138	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
Итого за прием пищи:	750	23,2	19,6	100,5	672,7		



**ди 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, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Рагу из птицы №289	150	12,7	14,6	13,9	237,8	289	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	342	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	702	2010
Итого за прием пищи:	710	25,3	20,0	106,8	707,7		



**ди 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,9	0,1	5,3	25,7	ТТК №1,2,3,4,5	
Суп овощной №135	200	1,6	4,0	10,4	84,5	135	2004
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2004
Напиток из лимона №492	200	0,1	0,0	24,2	93,0	388	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	701	2010
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	702	2010
Итого за прием пищи:	700	24,7	24,1	104,1	743,1		



**ли дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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	259,7	247,7	1 119,4	7 704,9
Среднее значение за период	21,6	20,6	93,3	642,1

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 здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

