



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

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,9	7,4	72,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы №498	90	10,5	11,6	20,6	206,0	498	2004
Макаронные изделия отварные №516	150	5,3	6,2	29,3	221,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2011
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	24,4	23,7	116,2	767,3		

10-ти 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Пельмени отварные с маслом № 719	200	19,0	22,8	39,5	440,0	719	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:	740	26,6	25,7	114,4	784,0		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Рассольник Ленинградский №132	200	2,4	3,2	16,1	108,0	132	2004
Плов из птицы №492	200	18,4	23,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	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:	740	27,0	27,4	116,7	786,8		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Борщ с капустой и картофелем со сметаной.№82	200/5	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Печень по-строгановски № 431	100	13,6	13,6	12,0	215,0	431	2004
Картофель отварной или картофельное пюре	150	4,0	7,3	24,3	167,0	518/520	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,2	0,0	15,0	58,0	686	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:	805	26,1	25,7	103,5	726,1		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	3,8	3,2	12,4	94,0	103	2011
Гуляш из филе птицы №337	100	9,2	12,7	0,5	156,0	337	2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	4,5	6,8	22,4	171,0	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	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:	800	25,1	23,8	112,0	747,3		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	200	3,8	4,0	15,2	117,8	102	2011
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	90/30	9,4	15,8	14,3	223,2	462/593	2004
Макаронные изделия отварные №516	150	5,3	6,2	35,3	221,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686	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	24,8	26,7	117,0	800,7		

10-ти 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, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Рассольник Ленинградский №132	200	2,4	3,2	16,1	108,0	132	2004
Плов из птицы №492	200	18,4	23,3	36,5	389,0	492	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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	27,0	27,4	116,7	786,0		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	12,4	94,0	103	2011
Тефтели рыбные с соусом томатным №239	90/30	10,5	15,1	12,2	168,0	239	2011
Картофель отварной или картофельное пюре	150	4,0	7,3	24,3	167,0	518/520	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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23,2	25,3	116,7	733,4		

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, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	200	3,8	4,0	15,2	117,8	102	2011
Чахохбили №491	100	10,1	12,3	20,4	206,0	491	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	4,5	6,8	9,4	116,0	302	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	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:	810	26,0	24,1	110,4	753,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	256,1	253,6	1 138,6	7 659,1
Среднее значение за период	25,6	25,4	113,9	765,9

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.