



Утверждало
Директор ООО "Венера"
Ильинова И.В.
202 г.

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



202 г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, 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
Цыплята из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,9	7,4	72,2	88
Котлета рубленая из птицы №498	90	10,5	11,6	20,6	206,0	498
Макаронные изделия отварные №516	150	5,3	6,2	29,3	221,0	516
Чай с сахаром и лимоном № 686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686
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 пиши:	780	24,4	23,7	116,2	767,3	

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Масса порции	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	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	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
Итого за прием пиши:	740	26,6	25,7	114,4	784,0		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
З день							
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 1,2,3,4,5, 78	132	2021/2004
Раскольник Ленинградский №132	200	2,4	3,2	16,1	108,0	492	2004
Плюв из птицы №492	200	18,4	23,3	36,5	389,0		
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 (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

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	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	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
Итого за прием пиши:	805	26,1	25,7	103,5	726,1		

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

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	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 filet птицы №337	100	9,2	12,7	0,5	156,0	337	2004
Каппа 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 пиши:	800	25,1	23,8	112,0	747,3		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	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	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
Итого за прием пиши:	810	24,8	26,7	117,0	800,7		

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

Прием пищи, наименование блюда	7 день				
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
Обед		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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 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 пиши:	740	27,0	27,4	116,7	786,0

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

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 1,2,3,4,5, 78	ТТК № 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 (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	9 день						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	
			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	
Цы из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,9	7,4	72,2	88, 2011	
Фрикадельки из птицы с соусом №297/593	90/30	11,4	11,9	11,2	200,0	297/593, 2011/2004	
Макаронные изделия отварные №516	150	5,3	6,2	35,3	221,0	516, 2004	
Чай с сахаром и лимоном № 686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686, 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 пиши:	852	25,9	23,8	115,0	774,5		

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

Прием пищи, наименование блюда		10 день		
Масса порции	Пищевые вещества			
		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
Суп картофельный с горохом №102	200	3,8	4,0	15,2
Чахохбили №491	100	10,1	12,3	20,4
Каша гречневая вязкая №302	150	4,5	6,8	9,4
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6
Итого за прием пиши:	810	26,0	24,1	110,4
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого		6	ж	уг
Итого за период		256,1	253,6	1138,6
Среднее значение за период		25,6	25,4	113,9
				765,9
				765,9

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	256,1	253,6	1138,6	7659,1
Среднее значение за период	25,6	25,4	113,9	765,9

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДэЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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