

Согласовано

Вукмичев Андрей Николаевич
И.И. Кошкина Канд.

« 24 » 01 2025г.



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

2025

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Коллета рубленая из птицы №294 | 90 | 10,5 | 11,6 | 15,6 | 206,0 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 150 | 5,3 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 19,1 | 17,5 | 83,5 | 564,3 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом № 189/596 | 200/50 | 12,6 | 10,8 | 67,2 | 417,1 | 189/596 | 2011 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,3 | 3,3 | 15,0 | 158,0 | 1 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 16,1 | 14,1 | 97,2 | 633,1 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная №311 | 200 | 12,0 | 14,6 | 29,1 | 242,1 | 311 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,6 | 0,6 | 6,5 | 43,0 | 338 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 15,8 | 15,4 | 70,1 | 437,5 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0,5 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из пшеницы № 291 | 200 | 15,3 | 19,0 | 31,5 | 385,0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19,0 | 19,6 | 73,7 | 571,9 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая №302 | 200 | 8,1 | 11,5 | 40,8 | 209,0 | 302 | 2004 |
| Бутерброд с маслом и повидлом №2 | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 11,6 | 18,8 | 86,8 | 547,9 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" № 175 | 200 | 12,2 | 12,5 | 30,5 | 270,8 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 3,3 | 31,0 | 247,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 15,8 | 15,8 | 76,7 | 578,1 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица тушеная в соусе №290/587 | 100 | 10,0 | 11,5 | 5,5 | 167,0 | 290/587 | 2011/2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341 | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 341 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 19,3 | 16,5 | 67,8 | 495,1 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 200 | 12,0 | 14,6 | 29,1 | 242,1 | 311 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 6,5 | 43,0 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,6 | 15,2 | 70,1 | 437,5 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели рыбная с томатным соусом | 90/30 | 10,5 | 10,1 | 12,2 | 169,0 | 239 | 2011 |
| Картофель отварной или пюре картофельное №125/128 | 150 | 3,0 | 6,2 | 24,3 | 167,0 | 125/128 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 16,7 | 16,5 | 71,0 | 485,9 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0,5 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК №1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15,3 | 19,0 | 31,5 | 385,0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 522 | 19,1 | 19,6 | 73,9 | 573,9 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 181,7 | 179,9 | 774,2 | 5 486,7 |
| Среднее значение за период | 18,2 | 18,0 | 77,4 | 548,7 |

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД 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.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.