

Согласовано:

МКОУ СЦ № 4

Быкадорова Л.В.

"30" августа 2024



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

А.В.Погосова

"30" августа 2024



## Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,5</b>	<b>22,7</b>	<b>122,5</b>	<b>799,3</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
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 (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Хлеб пеклеваннй	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 (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Коллета 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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>24,4</b>	<b>20,8</b>	<b>127,0</b>	<b>717,8</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из пшпы №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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,8</b>	<b>28,3</b>	<b>125,2</b>	<b>811,1</b>		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тертели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,9</b>	<b>29,7</b>	<b>117,9</b>	<b>762,3</b>		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушеная 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,7</b>	<b>27,9</b>	<b>98,8</b>	<b>761,0</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
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 (обеды) 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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
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 пеклеваннный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>29,1</b>	<b>28,2</b>	<b>120,4</b>	<b>787,4</b>		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тертельи с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,5</b>	<b>28,4</b>	<b>123,6</b>	<b>805,2</b>		

# 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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,8</b>	<b>22,1</b>	<b>120,9</b>	<b>725,2</b>		

### 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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