

"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.



"Согласовано"

Директор МБОУ "Градовская СШ"

*Виталий Дубинко О.В.*



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся МБОУ Городищенского района Волгоградской области возрастной группы 7-11 лет (Горячие завтраки) с 10.01.2022г.

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200/5	8.1	11.5	40.8	300.0	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16.7</b>	<b>16.7</b>	<b>75.4</b>	<b>519.8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11.6	8.6	60.7	366.5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	30	0.5	1.4	4.0	30.8	596	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>16.0</b>	<b>10.3</b>	<b>104.0</b>	<b>573.7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5.5	6.3	33.6	213.1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2.2	2.9	0.0	35.3	15	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17.1</b>	<b>14.5</b>	<b>73.2</b>	<b>492.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.1	1.6	12.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15.3	19.0	27.4	340.8	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.2</b>	<b>19.3</b>	<b>63.3</b>	<b>504.6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1.6	0.1	8.9	42.8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	150	12.7	16.9	10.8	246.9	488	2004
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>18.2</b>	<b>17.3</b>	<b>59.0</b>	<b>466.1</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом №302	200	8.1	8.0	40.7	267.9	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Масло сливочное №96	10	0.1	7.1	0.1	64.1	96	2004
Чай с молоком №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	21.9	103.4	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18.7</b>	<b>21.7</b>	<b>80.3</b>	<b>590.7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки куриные №297	90	13.9	11.2	8.0	187.3	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2016
Чай с сахаром каркаде №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22.8</b>	<b>17.8</b>	<b>77.3</b>	<b>559.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12.2	8.2	14.3	179.8	388	2004
Пюре картофельное №128	150	3.1	7.4	21.6	164.8	128	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.1</b>	<b>15.9</b>	<b>75.0</b>	<b>518.7</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5.5	6.3	33.6	213.1	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Сыр (порциями) №15	10	2.2	2.9	0.0	35.3	15	2011
Чай с лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>17.1</b>	<b>14.5</b>	<b>73.2</b>	<b>493.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.1	1.6	12.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15.3	19.0	27.4	340.8	492	2004
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.3</b>	<b>19.3</b>	<b>63.5</b>	<b>505.8</b>		

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из курицы №294	90	14.6	18.7	13.6	281.6	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	203	2011
Соус томатный №363	30	0.2	0.7	1.5	13.2	363	2016
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>23.4</b>	<b>25.3</b>	<b>82.7</b>	<b>652.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МБОУ  
"Грачевская СШ"**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11.6	8.6	60.7	366.5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	55	1.1	2.4	7.2	55.7	596	2004
Чай с молоком №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Хлеб пшеничный	45	3.3	0.3	21.9	103.4	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.7</b>	<b>12.6</b>	<b>107.1</b>	<b>612.3</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>225.3</b>	<b>205.2</b>	<b>934.0</b>	<b>6,492.1</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>18.8</b>	<b>17.1</b>	<b>77.8</b>	<b>541.0</b>		

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.