

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Кофейный напиток с молоком №692	200	2,5	3,6	28,7	152,0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	540	10,3	11,6	93,0	517,4		

Завтрак 2

чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,4	39,7	166,9		
Всего за день:		10,8	12,0	132,7	684,3		

Директор ООО "Венеца"
И.А. Горюбова А.В.

Директор МОУ "Трапезовская СШ"

О.В. Дуркинко



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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	33.2	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	23.4	24.6	81.9	581.3		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0.2	0.0	13.5	54.4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	180.9		
Всего за день:		25.6	27.0	119.3	762.2		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная пшенинная вязкая № 302	200/5	7.6	7.2	23.2	267.0	302	2004
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3.3	7.3	31.0	247.3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	500	11.0	14.5	69.0	573.5		

Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	280	1.3	0.6	27.2	125.9		
Всего за день:		12.3	15.1	96.2	699.4		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15.3	20.8	39.2	410.6	291	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:	515	19.0	21.1	73.8	570.6		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0.2	0.0	13.5	55.4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2.0	5.1	32.2	185.4		
Всего за день:		21.0	26.2	106.0	756.0		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МОУ**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	200	6.0	8.4	36.0	240.5	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	512	15.5	13.7	75.4	483.9		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2004
Итого за прием пищи:	300	2.1	2.4	38.7	185.7		
Всего за день:		17.6	16.1	114.1	669.6		

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

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
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	33.2	206.4	203	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	23.6	24.6	86.0	592.1		
Завтрак 2							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.4	1	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2.7	5.3	36.4	210.3		
Всего за день:		26.3	29.9	122.4	802.4		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200/5	5.0	10.1	30.5	260.8	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	40/10/30	3.3	7.3	31.0	247.3	2	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	500	8.3	17.4	76.5	568.6		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		11.8	20.9	116.0	773.0		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	90/30	16.0	12.8	8.0	191.4	297/593	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6.1	4.8	27.8	178.2	341	2016
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:	532	25.4	17.8	70.5	521.5		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	300	2.9	2.6	41.6	206.7		
Всего за день:		28.3	20.4	112.1	728.2		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная манная жидкая № 311	150	4.1	5.4	25.2	182	311	2004
Кофейный напиток с молоком № 692	200	2.5	3.6	28.7	152.0	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Итого за прием пищи:	540	10.2	9.5	87.7	494.3		

Завтрак 2

Чай с сахаром и лимоном №377	200	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	0.7	0.4	40.1	167.6		
Всего за день:		10.9	9.9	127.8	661.9		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) 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			
Завтрак 1							
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12.3	12.8	9.8	126.0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре № 125/128	150	3.1	7.4	21.6	164.8	125/128	2011
Соус томатный №593	30	0.2	0.7	1.5	13.2	593	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	520	19.5	21.2	72.2	479.5		

Завтрак 2

Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
Итого за прием пищи:	305	1.9	5.1	33.5	189.7		
Всего за день:		21.7	26.3	105.7	669.2		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 лет МОУ**

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	1.3	0.4	7.7	37.0	ТТК №1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 492	200	20.4	25.3	36.5	389.0	492	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	24.8	25.9	81.0	577.5		

Завтрак 2

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		28.3	29.4	120.5	781.9		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак 1							
Каша молочная геркулесовая с маслом № 302	200	6.0	8.4	36.0	240.5	302	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5.5	5.0	0.3	68.6	337	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	512	15.5	13.7	75.4	483.9		

Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	280	1.3	0.6	27.2	125.9		
Всего за день:		16.8	14.3	102.6	609.8		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	231.4	247.5	1,375.4	8,936.6
Среднее значение за период	19.3	20.6	114.6	744.7

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

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

Сборник рецептур хлебобулочных и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.