

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

1 день

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>7,9</b>	<b>8,0</b>	<b>81,6</b>	<b>424,7</b>		

**Завтрак 2**

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печенье №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>44,4</b>	<b>191,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,4</b>	<b>8,6</b>	<b>126,0</b>	<b>615,7</b>		

Директор  
МБОУ «Гаринская СОШ»  
Фурманов  
10.01.2013



Директор  
ООО «Венер»  
Строитель А.В.  
10.01.2013



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23.4</b>	<b>24.6</b>	<b>81.9</b>	<b>581.3</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2.2</b>	<b>2.4</b>	<b>37.4</b>	<b>180.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25.6</b>	<b>27.0</b>	<b>119.3</b>	<b>762.1</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант №462/593	90/30	9.4	18.8	14.3	223.2	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая №302	150	7.5	5.1	46.4	238.0	302	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.3</b>	<b>24.1</b>	<b>111.0</b>	<b>678.8</b>		

## Завтрак 2

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1.4</b>	<b>0.7</b>	<b>29.1</b>	<b>135.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.7</b>	<b>24.8</b>	<b>140.1</b>	<b>813.8</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
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 № 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18.9</b>	<b>21.1</b>	<b>76.1</b>	<b>569.4</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2.0</b>	<b>5.1</b>	<b>32.2</b>	<b>185.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.9</b>	<b>26.2</b>	<b>108.3</b>	<b>754.8</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Птица, тушенная в соусе №290	90	11.1	10.4	3.2	150.3	290	2011
Каша перловая рассыпчатая № 171	150	4.4	7.3	30.9	206.3	171	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>18.8</b>	<b>17.9</b>	<b>68.4</b>	<b>508.5</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2.1</b>	<b>2.4</b>	<b>38.7</b>	<b>185.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.4</b>	<b>20.3</b>	<b>107.1</b>	<b>694.2</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 1</b>							
Лапшевник с творогом №208	200	17.2	20.6	39.0	375.5	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	50	0.9	1.9	5.7	44.8	596	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21.3</b>	<b>22.7</b>	<b>79.2</b>	<b>572.7</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2.7</b>	<b>5.3</b>	<b>36.4</b>	<b>210.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.0</b>	<b>28.0</b>	<b>115.6</b>	<b>783.0</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5.0	10.1	30.5	260.8	175	2011
Бутерброд с повидлом № 2	50/10/30	4.1	7.4	35.9	283.2	2	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9.2</b>	<b>17.5</b>	<b>73.7</b>	<b>603.3</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3.5</b>	<b>3.5</b>	<b>39.5</b>	<b>204.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12.7</b>	<b>21.0</b>	<b>113.2</b>	<b>807.7</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297593	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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>25.4</b>	<b>17.8</b>	<b>70.5</b>	<b>521.5</b>		

## 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2.9</b>	<b>2.6</b>	<b>41.6</b>	<b>206.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.3</b>	<b>20.4</b>	<b>112.1</b>	<b>728.2</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Котлета рубленая из птицы №294	90	14.6	18.7	13.6	223	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.2	206.4	203	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	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	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>24.6</b>	<b>27.1</b>	<b>99.6</b>	<b>699.8</b>		

**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	49.6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>1.9</b>	<b>5.1</b>	<b>33.5</b>	<b>180.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.5</b>	<b>32.2</b>	<b>133.1</b>	<b>879.8</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак 1</b>							
Каша молочная манная жидкая №311	150	4.1	5.4	25.2	182.0	311	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>7.8</b>	<b>6.2</b>	<b>76.3</b>	<b>401.6</b>		

## Завтрак 2

Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>40.1</b>	<b>167.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>8.5</b>	<b>6.6</b>	<b>116.4</b>	<b>569.2</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 1</b>							
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	
Котлета рыбная Любительская №390	90	12.3	12.8	9.8	126.0	390	2004
Рис припущенный с томатом №513	150	3.9	5.7	39.8	232.5	513	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>20.0</b>	<b>18.8</b>	<b>84.0</b>	<b>518.0</b>		

## 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3.5</b>	<b>3.5</b>	<b>39.5</b>	<b>204.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.5</b>	<b>22.3</b>	<b>123.5</b>	<b>722.4</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	255.5	261.0	1,392.8	8,754.9
Среднее значение за период	21.3	21.8	116.1	729.6

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.

Сборник рецептов оливок и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. Ф1 ФУ НЦЗД 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.