

Согласовано

Директор

В.В. Бубенко



Утверждаю
Директор ООО "Венера" Погосова А.В.



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

МБОУ Гранчевская

2024

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Батон | 40 | 4.8 | 1.2 | 20.5 | 104.8 | | |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0.1 | 0.0 | 17.3 | 59.3 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 9.7 | 9.0 | 82.6 | 437.6 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | 81.5 | 581.3 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30 | 9.4 | 18.8 | 14.3 | 223.2 | 462/593 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №128/125 | 150 | 3.9 | 8.9 | 39.8 | 232.5 | 128/125 | 2011 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16.7 | 27.9 | 104.4 | 674.1 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, 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 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 18.9 | 21.1 | 76.1 | 569.4 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица, тушенная в соусе №290 | 90 | 11.1 | 10.4 | 3.2 | 150.3 | 290 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 6.1 | 4.8 | 37.8 | 178.2 | 302 | 2004 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 502 | 20.5 | 15.4 | 75.3 | 480.4 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

12-

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 21.3 | 22.7 | 79.2 | 572.7 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 9.2 | 17.5 | 83.7 | 603.3 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 90/30 | 16.0 | 12.8 | 8.0 | 191.4 | 297/593 | 2011/2004 |
| Каша вязкая гречневая №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 | |
| Итого за прием пищи: | 532 | 25.4 | 17.8 | 70.5 | 521.5 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 24.6 | 27.1 | 99.6 | 699.8 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 150 | 4.1 | 5.4 | 25.2 | 182.0 | 311 | 2004 |
| Чай сахаром №376 | 200/15 | 0.1 | 0.0 | 17.3 | 59.3 | 376 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.3 | 68.4 | 338 | 2011 |
| Батон | 40 | 4.8 | 1.2 | 20.5 | 104.8 | | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 9.6 | 7.2 | 77.3 | 414.5 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

12-

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60 | 0.5 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Фрикадельки рыбные №240 | 90 | 12.3 | 12.8 | 9.8 | 126.0 | | |
| Соус томатный №593 | 30 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 52.0 | 593 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 150 | 3.9 | 8.9 | 39.8 | 232.5 | 125/128 | 2011 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 592 | 21.1 | 24.5 | 86.5 | 570.0 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, 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 | | |

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)

12-

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 219.4 | 235.9 | 990.5 | 6,695.2 |
| Среднее значение за период | 18.3 | 19.7 | 82.5 | 557.9 |

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов олюд и кулинарных изделия 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.

Подписано ЭЦП в соответствии с ФЗ-№63 от 06.04.2013 г. (Об электронной цифровой подписи)