

"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"



Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ



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 МОУ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецеп
		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	200
Йогурт вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	200
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	201
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>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2002
Соус молочный (слизкий) №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>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецеп
		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
Йогурт вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004

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

Суп (порциями) №15									
Чай с сахаром каркаде №685	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	201		
Хлеб пшеничный	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	200		
Итого за прием пищи:	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6			
<b>Итого за прием пищи: 520 17,1 14,5 73,2 492,3</b>									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбори рецеп
		Завтрак						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
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	200	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	201	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	505	19,2	19,3	63,3	504,6			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сбори рецеп
		Завтрак						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
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, тушеная 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		
Итого за прием пищи:	522	18,2	17,3	59,0	466,1			

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

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборн рецепт
		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	200
Йогурт вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	200
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	200
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	201
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>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборн рецепт
		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>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							

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

Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388	2002
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>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборн рецепт
		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	2002
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2002
Сыр (порциками) №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>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборн рецепт
		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 пшеницы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492	2002
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2002
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>		

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

		12 день						
		Завтрак			Завтрак			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Котлета рубленая из курицы №294	90	14,6	18,7	13,6	281,6	294	201	
Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	201	
Соус томатный №363	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	201	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	201	
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>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	200
Соус молочный (сладкий) №596	55	1,1	2,4	7,2	55,7	596	200
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>6</b>	<b>ж</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>			

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

---

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна. - М.:Делта 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.