

"Утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.



"Согласовано"

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

Е.В. Тенюшев



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

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

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103                                                                       | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,1        | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Плов из птицы №492                                                                                                  | 150          | 15,3             | 19,0    | 27,4        | 340,8                         | 492             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 700          | 24,7             | 22,0    | 116,1       | 762,9                         |                 |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК №        |                  |
| Ши из свежей капусты с картофелем №88           | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88           | 2011             |
| Котлета рубленая куриная №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             |
| Напиток из плодов шиповника №398                | 200          | 0,7              | 9,0     | 39,9        | 247,6                         | 203          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                                | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7      |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 700          | 28,3             | 38,1    | 131,2       | 986,5                         |              |                  |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                                                                              | 150          | 12,7             | 16,9    | 10,8        | 246,9                         | 488             | 2004             |
| Кисель из повидла №360                                                                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 110,3                         | 360             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 710          | 24,8             | 22,1    | 100,1       | 696,3                         |                 |                  |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135                                                                                                  | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 68,3                          | 135             | 2004             |
| Котлета рыбная (минтай) №388                                                                                        | 90           | 12,2             | 8,2     | 14,3        | 179,8                         | 388             | 2004             |
| Рис припущенный с томатом №513                                                                                      | 150          | 4,0              | 4,0     | 39,4        | 210,8                         | 513             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348                                                                             | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 348             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 780          | 24,2             | 16,0    | 127,0       | 750,2                         |                 |                  |



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

5 день

| 2. день                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103                                                                       | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,1        | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Рагу из птицы №289                                                                                                  | 150          | 12,7             | 14,6    | 13,9        | 237,8                         | 289             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 710          | 22,8             | 17,6    | 106,7       | 679,6                         |                 |                  |

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

6 день

| о день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (отруец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82                                                                                    | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Фрикадельки куриные №297                                                                                            | 90           | 13,9             | 11,2    | 8,0         | 187,3                         | 297             | 2011             |
| Соус томатный №363К                                                                                                 | 30           | 0,2              | 0,7     | 1,5         | 13,2                          | 363К            | 2016             |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К                                                                                    | 150          | 6,1              | 4,8     | 27,8        | 178,2                         | 341             | 2016             |
| Кисель из повидла №360                                                                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 110,3                         | 360             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 27,9             | 21,4    | 112,9       | 752,2                         |                 |                  |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | Обед             |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Плов из птицы №492                                                                                                  | 150          | 15,3             | 19,0    | 27,4        | 340,8                         | 492             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348                                                                             | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 348             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 700          | 27,1             | 24,3    | 111,8       | 772,8                         |                 |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК №        |                  |
| Суп из овощей №135                              | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 68,3                          | 135          | 2004             |
| Котлета рубленая из курицы №294                 | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 281,6                         | 294          | 2011             |
| Каша пшеничная рассыпчатая № 302                | 150          | 6,2              | 4,2     | 38,6        | 217,2                         | 302          | 2011             |
| Напиток из плодов шиповника №398                | 200          | 0,7              | 0,3     | 20,1        | 98,1                          | 398          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,1                          | ТТК № 6      |                  |
| Хлеб пеклеванный                                | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7      |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 700          | 29,0             | 26,9    | 118,2       | 843,1                         |              |                  |



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

| 9 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103                                                                       | 200          | 2,3              | 2,2     | 16,1        | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                                                                              | 150          | 12,7             | 16,9    | 10,8        | 246,9                         | 488             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеваный                                                                                                     | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 710          | 22,8             | 19,9    | 103,6       | 688,7                         |                 |                  |



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

| 10 день                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Тефтели с рисом №307К                                                                                               | 90           | 11,1             | 10,6    | 12,7        | 192,6                         | 307К            | 2016             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203                                                                           | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,3        | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Кисель из повидла №360                                                                                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 110,3                         | 360             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеваный                                                                                                     | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 800          | 25,6             | 21,1    | 127,5       | 802,8                         |                 |                  |

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

| 11 день                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82                                                                                    | 200          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Рагу из птицы №289                                                                                                  | 150          | 12,7             | 14,6    | 13,9        | 237,8                         | 289             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348                                                                             | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 348             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 710          | 21,9             | 19,6    | 97,3        | 674,7                         |                 |                  |

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

## 12 день

| 12 день                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур      | Сборник рецептур |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Котлета рыбная (минтай) №388                                                                                        | 90           | 12,2             | 8,2     | 14,3        | 179,8                         | 388             | 2004             |
| Соус томатный 30г №363К                                                                                             | 30           | 0,2              | 0,7     | 1,5         | 13,2                          | 363             | 2016             |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К                                                                                    | 150          | 6,1              | 4,8     | 27,8        | 178,2                         | 341             | 2016             |
| 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         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,2         | 39,6                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 790          | 28,3             | 18,6    | 118,3       | 754,6                         |                 |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                            |       |       |         |         |
|----------------------------|-------|-------|---------|---------|
| Итого                      | 6     | ж     | уг      | ккал    |
| Итого за период            | 307,4 | 236,9 | 1 350,9 | 9 015,0 |
| Среднее значение за период | 25,6  | 19,7  | 112,6   | 751,3   |

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сухихин И.М., Тутельян В.А.