

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Капша вязкая молочная рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	171	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Багон	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		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		11,2	9,6	127,0	628,6		

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

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белка, 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	81,9	581,3		
Полдник							
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	180,8		
Всего за день:		25,6	27,0	119,3	762,1		

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

3 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тфтели с соусом 2-вариант №462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,9	8,9	39,8	232,5	125/128	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	91,1	ГПК №66	
Итого за прием пищи:	510	16,7	27,9	104,4	673,3		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		
Всего за день:		18,1	28,6	133,5	808,3		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	515	18,9	21,1	76,1	569,4		
Полдник							
Бульбурод 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	2011
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:		20,9	26,2	108,3	754,8		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пшеница, тушеная 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№66	
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		

Полдник

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:		22,6	17,8	114,0	666,1		

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

6 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Ланчешник 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		

Полдник

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:		24,0	28,0	115,6	783,0		

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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каши 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:	500	9,2	17,5	73,7	603,3		

Полдник

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:		12,7	21,0	113,2	807,7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Капша гречневая вязкая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Чай с сахаром и лимонном №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		

Полдник

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	338	2011
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 ОВЗ (завтраки) обучающихся по старшей группе
7-11 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		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	ГТК №66	
Итого за прием пищи:	510	24,6	27,1	99,6	695,8		
Полдник							
Булочка 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
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	180,0		
Всего за день:		26,5	32,2	133,1	879,8		

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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Батон	40	4,8	1,2	20,5	104,8		
Итого за прием пищи:	555	9,6	7,2	77,3	414,5		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	322	0,7	0,4	40,1	167,6		
Всего за день:		10,3	7,6	117,4	582,1		

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

11 день

Применение 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, свежая отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК №1,2,3,4,5	
Фрикадельки рыбные №240	90	12,3	12,8	9,8	126,0	240	2011
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 в лимонном № 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	21,9	24,8	94,1	599,4		

Полдник

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:		25,4	28,3	133,6	803,8		

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

12 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Щековые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	ГТК №1,2,3,4,5	2011
Цинов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	291	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	ГТК №6	
Итого за прием пищи:	515	19,8	21,4	81,4	600,0	

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0	
Всего за день:		21,2	22,1	110,5	735,0	

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	246,8	268,8	1 437,6	8 939,5
Среднее значение за период	20,6	22,4	119,8	745,0

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.Г. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций (Сборник технических нормативов ФГОС) / НИИ Гигиены Питания / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Издательство «ИИИТ»

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