Corracobano Anpextop MMEN, Kamerytune nue Cill

09.01.2024

Утверждаю Директор ООО " Венера" Погосова А.В.

09.01.2024

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

2024

1

	Macca	чШ	Пищевые вещества	CTBA	Энергети- ческая	Nª peuen-	Сборник
Прием пищи, наименование олюда	иилдоп	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		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
baron	40	4,8	1,2	20,5	104,8		
Haŭ e caxapom N <u>9</u> 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Итого за прием пищи:	555	6,7	9,0	82,6	437,6		

1

2 ACHL

	Macca	II	Пищевые вещества	crba	Энергети- ческая	№ рецеп-	Сборник
Прием ници, наименование блюда	иирции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	Typы	peutenryp
		Завтрак	2				
Котлста рубленая из птицы № 294	06	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 Nº 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	TTK №6	
Итого за прием пищи:	502	23,4	24,6	81,5	581,3		

1

3 **J**(CIII).

Пиим пипи начивально блого	Macca	Ξ	Пищевые всщества	ecraa	Энергети- ческая	Nº рецеп-	Сборник
	иилдон	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	Typы	рецентур
		Завтрак	¥				
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Картофель отварной или картофсльное 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 шпеничный	40	3,0	0,2	19,5	6,19	TTK Nº6	
Итого за прием пищи:	510	16,7	27,9	104,4	674,1		

4 деш.

епону оппедономнен ишин моид	Macca	H	Пищевые всисства	CC1Ba	Энергети- ческая	Nº peuen-	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	гуры	рецептур
		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	TTK N <u>°</u> 1,2,3,4,5,6	
I Ілов из птицы Nº 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
<sup>1</sup> laii e caxapom <u>Nº</u> 376	200/15	0,1	0'0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб шпеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	TTK Nº6	
Итого за прием пищи:	515	18,9	21,1	76,1	569,4		

1

5 nem.

	Macca	II	Пищевые вещества	CTBA	Энсргети- ческая	Nº peueu-	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	Typы	рецептур
		Завтрак	Y				
Птица, тушенная в соусе №290	06	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 шпеничный	40	3,0	0,2	19,5	6'16	TTKN <u>e</u> 6	
Чай с сахаром и лимоном Nº 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		

1

7-11 JIET MOY

		е день					
	Macca	II	Пищевые вещества	crisa	Энергети- ческая	Nº penen-	Сборник
присм пищи, наименование олюда	иилдоп	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	ıypы	рецептур
		Завтрак					
Ланшевник с творогом №208	200	17,2	20,6	39,0	375,5	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	50	0,9	6'1	5,7	44,8	596	2011
Чай с сахаром Каркаде № 685	200/15	0,2	0'0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб ншеничный	40	3,0	0,2	19,5	6'16	JTTK Me6	
Итого за присм пищи:	505	21,3	22,7	79,2	572,7		

1

	Macca	Ши	Пищевые вещества	CTBA	Энергети- ческая	-nenen-	Сборник
Прием пищи, наименование олюда	иипдоп	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	2				
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с повидном № 2	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283,2	2	2004
Haň c caxapom Nº 376	200/15	0,1	0'0	17,3	59,3	376	2004
Итого за присм пищи:	505	9,2	17,5	83,7	603,3		

1

7-11 JIET MOY

отот д отпеденованиет ишин мөнд	Macca	II	Пищевые вещества	CTBa	Энергети- ческая	Nº penen-	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	Typы	peuentyp
		Завтрак	2				
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 No377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничиый	40	3,0	0,2	19,5	91,9	TTK Nº6	
Итого за прием пищи:	532	25,4	17,8	70,5	521,5		

1

	Macca	Пя	Пищевые вещества	crba	Энергеги- ческая	Ne peuen-	Сборник
Прием пици, наименование блюда	ииндон	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	Typы	рецентур
		Завтрак	¥				
Котлста рубленая из птицы № 294	06	14,6	18,7	13,6	223	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
с оус томанный Ne593	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	TTK Nº6	
Итого за присм лищи:	510	24,6	27,1	9,96	699,8		

опое пини наименование близа	Macca	H	Пищевые вещества	CTBa	Энергети- ческая	№ рецеп-	Сборник
	порции	Белки, г	жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
		Завтрак	y				
Каша молочная манная жидкая №311	150	4,1	5,4	25,2	182,0	311	2004
Чай caxapom №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		

1

Прием пиши, наименование блюда	Macca	Ш	Пищевые всщества	CTBA	Энергеги- ческая	№ penen-	Сборник
	инидон	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	peuenryp
		Завтрак	Y			ur Du	
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	'ITK № 1,2,3,4,5,6	
Фрикадсльки рыбныс №240	06	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 июре №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 ишеничиый	40	3,0	0,2	19,5	91,9	1TIK Nº6	
Итого за прием пищи:	592	21,1	24,5	86,5	570,0		

7-11 лет МОУ

12 nemb

Прием нищи, наименование блюда	Macca	II	Пищевые вещества	ecTBa	Энергети- ческая	No nomen.	Cen
	ини	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, кези	Typы	рецептур
		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	TTK № 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	2000
Хлеб шпеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	TTK Nº6	000
Итого за прием пищи:	515	19,0	21,1	73,8	570,6		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Ĩ	Пищевые вещества	CTBA	Энергеги- ческая
ИТОГО	Белки, г	Белки, г Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
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
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 11

Соорник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.:/[сЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецентур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Ланниной. - М.: Хлебиродинформ, 2004. - 640c. Соорник рецентур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ III [3] (Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890592

Владелец Сапрыкина Валентина Геннадиевна

Действителен С 29.09.2023 по 28.09.2024