

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор ООО "Венера"
 Погосова А.В.
 МП
 " 04 " августа 2024г.

Приложение №1
 "СОГЛАСОВАНО"
 Выполнил: М.В.С.В. Колычев
 С.А.С. Выраженин В.Г.
 МП
 " 04 " августа 2024г.

**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 | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200 | 5,6 | 10,6 | 40,7 | 274,0 | 174 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 |
| Батон | 40 | 4,8 | 1,2 | 20,5 | 104,8 | |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 10,9 | 12,2 | 88,0 | 483,7 | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 | | |

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

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 |
| Каша пшеничная вязкая № 302 | 150 | 4,8 | 6,2 | 32,0 | 205,0 | 302 | 2004 |
| 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: | 525 | 17,4 | 25,2 | 80,8 | 580,6 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| 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 | 2011 |
| 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 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом №208 | 200 | 17,2 | 10,6 | 39,0 | 320,5 | 208 | 2011 |
| Соус молочный (сладкий) №596 | 60 | 1,0 | 3,6 | 6,8 | 53,9 | 596 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 116,0 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,6 | 14,4 | 96,1 | 582,3 | | |

**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 | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица, 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№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 | | |

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

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 маслом и сыром № 3 | 60/10/15 | 8,3 | 12,4 | 34,3 | 255,0 | 3 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,4 | 22,5 | 82,1 | 575,1 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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 |
| 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: | 532 | 24,8 | 18,7 | 75,9 | 549,7 | | |

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

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 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 302 | 2004 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 2004 |
| 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: | 525 | 25,0 | 26,2 | 78,4 | 585,6 | | |

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

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 | 200 | 5,5 | 7,2 | 33,6 | 243,0 | 311 | 2004 |
| Яйцо вареное вкрутую № 337 | 45 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 337 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,4 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 14,8 | 12,1 | 78,0 | 491,7 | | |

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные №240 | 90 | 12,3 | 10,4 | 9,8 | 126,0 | 240 | 2011 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 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: | 532 | 20,6 | 22,0 | 86,4 | 542,4 | | |

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

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (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 | 230,3 | 235,5 | 972,4 | 6 592,8 |
| Среднее значение за период | 19,2 | 19,6 | 81,0 | 549,4 |

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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