



"утверждаю"

Директор ООО "Венера"

Погосова А.В.

"Согласовано"

Директор МБОУ "Самаритинская СШ"

И.А. Булещикова



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 | № 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 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 пеклеваный | 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № | |
| Котлета рубленая куриная №294 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 88 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 281,6 | 294 | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника №398 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 200 | 0,7 | 9,0 | 39,9 | 247,6 | 203 | 2011 |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 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

Здень

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, 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 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами №488 | 150 | 12,7 | 16,9 | 10,8 | 246,9 | 488 |
| Кисель из повидла №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 360 |
| 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 | 24,8 | 22,1 | 100,1 | 696,3 | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 | | | |
| 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 |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 90 | 12,2 | 8,2 | 14,3 | 179,8 | 388 |
| Рис припущенный с томатом №513 | 150 | 4,0 | 4,0 | 39,4 | 210,8 | 513 |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 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

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 | |
| 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 пеклеваный | 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 102 | 2011 |
| Плов из птицы №492 | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 348 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп из овощей №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,9 | 135 | 2004 |
| Котлета рубленая из курицы №294 | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 294 | 2011 |
| Каша пшеничная рассыпчатая № 302 | 150 | 6,2 | 4,2 | 38,6 | 302 | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника №398 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,1 | 398 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 29,0 | 26,9 | 118,2 | 843,1 | |

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

| 9 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 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 | № 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 | |
| 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 | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, 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 |
| Рагу из птицы №289 | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | 289 |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 348 |
| 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 | 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, 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 |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 90 | 12,2 | 8,2 | 14,3 | 179,8 | 388 |
| Соус томатный 30г №363К | 30 | 0,2 | 0,7 | 1,5 | 13,2 | 363 |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 341 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 |
| Хлеб пеклеваный | 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 | б | 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 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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