

"Согласовано"

Директор МБОУ *Самаринская сш*

*Галюшова М.А. Галюшова*



"Утверждаю"

ИП Чекунов О.А.

*/О.А.Чекунов/*



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	1,3	0,4	7,7	37	т.24	1996
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72	67	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16,0	12,8	8,0	191	308/735	2011/2002
Рис припущенный с томатом	150	4,0	4,0	39,4	211	513	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,7</b>	<b>21,8</b>	<b>129,3</b>	<b>809</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	9,7	70	80	2011
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206	516	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,7</b>	<b>27,3</b>	<b>121,8</b>	<b>773</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68	132	1996
Фрикадельки рыбные	90	12,0	12,8	9,8	126	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	4,0	4,0	39,4	211	518(520)	2004

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25,5</b>	<b>23,3</b>	<b>129,5</b>	<b>770</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	82	2011
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	389	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29,8</b>	<b>28,3</b>	<b>125,2</b>	<b>812</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	85	57	2011

Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	37,8	178	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	705	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,2</b>	<b>28,3</b>	<b>127,7</b>	<b>760</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	118	81	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329	488	2004
Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	27,4	113	638	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,7</b>	<b>27,9</b>	<b>98,8</b>	<b>762</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68	132	1996
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206	516	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,8</b>	<b>28,3</b>	<b>119,9</b>	<b>786</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94	82	2011
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	389	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>29,1</b>	<b>28,2</b>	<b>120,4</b>	<b>788</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72	67	2011
Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223	462/735	2004/2002
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	37,8	178	510	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,1</b>	<b>28,3</b>	<b>124,7</b>	<b>762</b>		
<b>10 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	8	т.24	1996
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	118	81	2011
Фрикадельки рыбные	90	12,0	12,8	9,8	126	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	4,0	4,0	39,4	211	518(520)	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	19,5	92	631	2004

Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27,9</b>	<b>24,6</b>	<b>123,4</b>	<b>777</b>		

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	9,7	70	80	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	16,0	12,8	8,0	191	308/735	2011/2002
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206	516	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,4</b>	<b>21,4</b>	<b>118,8</b>	<b>773</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	8	т.24	1996
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	85	57	2011

Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329	488	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	110	705	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>21,3</b>	<b>27,4</b>	<b>94,9</b>	<b>726</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,		
<b>Итого за период</b>	<b>316,0</b>	<b>310,0</b>	<b>1 429,4</b>	<b>9 192,5</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>119,1</b>	<b>766</b>		

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными руководителем организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептур:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М. Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

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