

"Согласовано"

Директор МБОУ *Самородская ШСШ*  
*Самородский И.А. Самородский*



"Утверждаю"

ИПЧекунков О.А.

*О.А. Чекунков*

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая	150	4,2	7,2	30,5	205	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68		
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Батон	40	4,8	1,2	20,5	105		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>9,8</b>	<b>9,0</b>	<b>80,3</b>	<b>436</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>81,5</b>	<b>581</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			



**Завтрак**

Тефтели (2 вариант) с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223	462/735	2004/2002
Пюре картофельное	150	3,9	8,9	39,8	233	520	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,7</b>	<b>27,9</b>	<b>104,4</b>	<b>675</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	8	г.24	1996
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	411	492	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>73,8</b>	<b>569</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Птица, тушеная в соусе	90	11,1	10,4	3,2	150	493	2004
Каша гречневая вязкая	150	6,1	4,8	27,8	178	510	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>20,5</b>	<b>15,4</b>	<b>65,7</b>	<b>480</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	200	17,2	20,6	39,0	376	212	2011
Лапшевник с творогом	50	0,9	1,9	5,7	45	596	2004
Соус молочный (сладкий)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пшеничный	505	21,3	22,7	79,2	571		
<b>Итого за прием пищи:</b>							

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	50/10/30	4,1	7,4	35,9	283	2	2004
Бутерброд с повидлом	200	5,0	10,1	30,5	261	ТТК 2	
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Чай с сахаром	505	9,3	17,5	81,4	602		
<b>Итого за прием пищи:</b>							

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	90/30	16,0	12,8	8,0	191	308	2011
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	150	6,1	4,8	27,8	178	510	2004
Каша гречневая вязкая	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Чай с сахаром и лимоном	40	3,0	0,2	19,5	92		
Хлеб пшеничный							



		532	25,4	17,8	70,5	521		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>9 день</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223	498	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206	516	2004	
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	127	639	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>24,6</b>	<b>27,1</b>	<b>99,6</b>	<b>700</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>Завтрак</b>								
Каша молочная манная жидкая	150	4,1	5,4	25,2	182	311	2004	
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68			
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004	
Батон	40	4,8	1,2	20,5	105			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>9,7</b>	<b>7,2</b>	<b>75,0</b>	<b>413</b>			
<b>11 день</b>								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	8	т.24	1996	



Фрикадельки рыбные	90	12,3	12,8	9,8	126	397	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	52	735	2002
Пюре картофельное	150	3,9	8,9	39,8	233	520	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>592</b>	<b>21,1</b>	<b>24,5</b>	<b>86,9</b>	<b>571</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла)	60	0,5	0,1	0,1	8	т.24	1996
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	411	492	2004
Чай с сахаром (каркадэ)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>73,8</b>	<b>569</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>Итого за период</b>	<b>219,4</b>	<b>235,9</b>	<b>990,5</b>	<b>6 695,2</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>18,3</b>	<b>19,7</b>	<b>82,5</b>	<b>558</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 рецептов:

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. -

М. Де Пишос 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., Гутельян  
В.А.