

Согласовано  
Директор *Гаммешов*



01.09.2024

Утверждаю  
Директор ООО "Венера" Погосова А.В.



01.09.2024

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся  
МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

2024

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**1 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	150	308,0	291	2011
Чай с сахаром №376	200	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	20	104,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>475,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>				
Гуляш из филе птицы № ТТК 2	80	149	ТТК 2	
Каша вязкая гречневая №302	100	118,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>373,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>				
Пельмени отварные с маслом № 221	150	313,0	443	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>419,5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**4 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
<b>Завтрак</b>				
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	60/30	127,6	297/593	2011/2004
Картофельное пюре №128	100	155,0	128	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	60,5	376	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>389,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**5 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Котлета рубленая из птицы № 294	50	123,9	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК№6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>367,5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**6 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый,	30	3,8	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	150	308,0	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	60,5	376	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>418,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>				
Гуляш из филе птицы № ТТК 2	80	149	ТТК 2	
Макаронные изделия отварные №203	100	137,6	203	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>336,9</b>		



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**8 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Котлета рубленая из птицы № 294	50	123,9	294	2011
Картофельное пюре №128	100	155,0	128	2011
Соус томатный №593	30	13,2	593	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>464,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**9 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Пельмени отварные с маслом № 221	150	184,0	ТТК 7	
Чай с сахаром № 376	200/15	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>289,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>				
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	60/30	127,6	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая №302	100	118,8	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>432</b>	<b>352,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**11 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Вареники с картофелем с маслом сливочным № 443	200	313,0	443	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>418,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся в МОУ за счет средств родителей (законных представителей)**

**12 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептов</b>
<b>Завтрак</b>				
Рагу из птицы	150	237,8	289	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	20	46,0	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>392</b>	<b>343,8</b>		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.:  
ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.